“વૈદકલ્પતરૂ ના ગ્રાહકોને [illegible]”

રોગી પરિચર્યા,

અથવા

દરદીની સારવાર.

NURSING.

બીજો ભાગ.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

"વૈદ્યકલ્પતરુ" માસિકની સત્તરમા વર્ષની ભેટ.

રોગી પરિચર્યા

અથવા

દરદીની સારવાર.

NURSING.

બીજો ભાગ.

રચનાર તથા પ્રગટ કરનાર,

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

અમદાવાદ.

પ્રથમ આવૃત્તિ.

સને ૧૯૧૨—પ્રત ૩૦૦૦.

કિંમત રૂ. ૧-૦-૦.

અમદાવાદ.
ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપી.

ઉપોદ્ઘાત.

આ પુસ્તકનાં પ્રથમનાં વીશ પ્રકરણો પહેલા ભાગમાં આવી ગયાં છે. એ ૨૦ પ્રકરણોમાંનાં પ્રથમનાં ૧૨ પ્રકરણોમાં શરીરરચના સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાન–ચિત્રો સાથે, શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઓ, હવા-પાણી, અજવાળું, ઋતુઓ, દિનચર્યા, પથ્યાપથ્ય, અનુપાન, પ્રકૃતિનાં લક્ષણો, ઘરમાં વપરાતી વસ્તુઓનો દવા તરીકે ઉપયોગ, પાકશાસ્ત્ર અથવા રસોઇ કરવાની રીતો અને આરોગ્ય રક્ષણ સંબંધી બીજા મુખ્ય નિયમોનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. તે પછીનાં આઠ પ્રકરણોમાં શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં થનારાં જુદાં જુદાં દરદો, તે દરદોનાં લક્ષણો તથા તેની સારવાર, સુવાવડીની સારવાર અને બાળકોનું સંરક્ષણ ઈત્યાદિ ઉપયોગી વિષયો આવેલા છે.

આ બીજા ભાગમાં પરિચારિકાની ખાસ ફરજોનાં ઉપયોગી પ્રકરણો ઉપરાંત જુદી જુદી જાતના અકસ્માતો, ઝેરો, જખમો, વ્રણો, અને બહારના ઉપચારોનાં ઉપયોગી પ્રકરણોનો સમાવેશ કર્યો છે; છેવટ માંદાનો જુદો જુદો ખોરાક, તે બનાવવાની વિધિ, ઘરમાં રાખી મૂકવા લાયક ઓસડીયાં અને ઉપયોગી કોષ્ટકો આપીને આ બીજા ભાગની સમાપ્તિ સાથે રોગી પરિચર્યાનું પુસ્તક સંપૂર્ણ થાય છે.

આ રોગી પરિચર્યાના બન્ને ભાગોને ઉપયોગી બનાવવામાં મારાથી બની શક્યો એટલો શ્રમ લીધો છે, અને હું આશા રાખું છું કે આ બન્ને ભાગો કુટુંબોમાં ઘણાંજ લોકપ્રિય થઇને ઘેરેઘેર વંચાશે. આ પુસ્તકના બન્ને ભાગો છપાવતાં પહેલાં તે લખી તૈયાર રાખવાનું બન્યું નહોતું, અને તેથી એક તરફ હું લખતો ગયો અને બીજી તરફ છપાતું ગયું; તેથી જો કાંઇ અપૂર્ણતા કે ભૂલો રહી હોય તો તેને માટે વાંચનારાઓ દરગુજર કરશે, એવી આશા રાખું છું.

તા. ૨૦–૧૧–૧૯૧૨
અમદાવાદ.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર.

અનુક્રમણિકા-(INDEX.)

વિષય.	પરિચારિકાની ખાસ ફરજો.	પૃષ્ટ.
પ્રકરણ ૨૧ મું	—દરદીની ઓરડી-હવા ઉષ્ણતા અને શરદી ...	૨૯૫
પ્ર૦ ૨૨ મું	—દરદીની ઓરડીની સ્વચ્છતા	૩૦૬
પ્ર૦ ૨૩ મું	—દરદીની શારીરિક સ્વચ્છતા	૩૧૨
પ્ર૦ ૨૪ મું	—દરદીનાં કપડાં બિછાનાં	૩૧૯
પ્ર૦ ૨૫ મું	—દરદીના ખાનપાન સંબંધી વ્યવસ્થા	૩૨૮
પ્ર૦ ૨૬ મું	—દરદીના ખાનપાન સંબંધી કેટલીક સૂચનાઓ ...	૩૪૧
પ્ર૦ ૨૭ મું	—દરદીનું નિરીક્ષણ	૩૪૯
પ્ર૦ ૨૮ મું	—દરદીના સ્વભાવ પ્રત્યે સહનતા	૩૫૯
પ્ર૦ ૨૯ મું	—દરદી આગળ ઘોંઘાટ તથા જોવા આવનારાંઓની મૂર્ખાઇ ભરેલી વાતો	૩૬૭
પ્ર૦ ૩૦ મું	—મંદવાડ ગયા પછીની અશક્તિ	૩૮૭
પ્ર૦ ૩૧ મું	—પરિચારિકાની નોંધબુક	૩૯૩
પ્ર૦ ૩૨ મું	—પરિચારિકાની ભૂલો તથા મૂર્ખાઇઓની વાતો ...	૪૦૯
પ્ર૦ ૩૩ મું	—સુવાવડીની સારવાર...	૪૧૫
પ્ર૦ ૩૪ મું	—બાળકોને શી રીતે ઉછેરવાં ?...	૪૨૭
પ્ર૦ ૩૫ મું	—વૃદ્ધાવસ્થાનું સંરક્ષણ...	૪૩૯
પ્ર૦ ૩૬ મું	—અકસ્માતો અને તેના તાત્કાલિક ઉપાયો ...	૪૪૫
પ્ર૦ ૩૭ મું	—ઝેર અને તેના તાત્કાલિક ઉપાયો	૪૬૬
પ્ર૦ ૩૮ મું	—જંતુનાશક સારવાર	૪૭૩
પ્ર૦ ૩૯ મું	—જખમો તથા વ્રણના ઉપચાર...	૪૮૦
પ્ર૦ ૪૦ મું	—ઉપકરણ-બહારના ઉપચારો	૪૮૩
પ્ર૦ ૪૧ મું	—વ્રણ	૫૦૪
પ્ર૦ ૪૨ મું	—માંદાનો ખોરાક; તે કેવી રીતે બનાવવો ? ...	૫૦૬
પ્ર૦ ૪૩ મું	—ઘરમાં રાખી મુંકવા લાયક કેટલાંક ઓસડો ...	૫૨૨
પ્ર૦ ૪૪ મું	—કોષ્ટકો	૫૨૬

રોગી પરિચર્યા.

NURSING.

બીજો ભાગ.

રોગી પરિચર્યા.

પરિચારિકાની ખાસ ફરજો.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

દરદીની ઓરડી-હવા ઉષ્ણતા અને શરદી.

૧. દરદીની ઓરડીમાં દાખલ થતાં જ પરિચારિકાની ફરજનો આરંભ થાય છે, અને પરિચારિકાની અનેક અસંખ્ય ફરજોમાં સૌથી પહેલી અને અગત્યની ફરજ એ છે કે દરદીની ઓરડીની તથા તેની આસપાસની હવા દરદીની પ્રકૃતિને અનુકુળ છે કે નહિ, તેનો તપાસ કરવો.

૨. દરદીની ઓરડીમાં તાજી હવા આવવી જ જોઇએ અને પ્રથમની પુરાયેલી હવા બહાર નીકળવી જ જોઇએ. દરદીની ઓરડી હવાનું આવાગમન કરે એવી છે કે નહિ, તેનો પ્રથમ તપાસ કરવો.

૩. હવાના અવરજવર માટે દરદીની ઓરડીમાં બે ત્રણ દિશામાં બારીઓ હોય તો વધારે સારૂં, જેથી જે દિશાની હવા જોઇએ તે દિશાની બારીઓ ખુલ્લી રાખી શકાય અને બીજી બારીઓ બંધ રાખી શકાય. ગરીબ લોકોનાં ઝુંપડાંમાં આવી સગવડ હોતી નથી, પણ બારીને બદલે છાપરાંમાંથી તાજી હવા ઝુંપડીમાં આવી શકે છે.

૪. દરદીની ઓરડીમાં તાજી હવાની જરૂર છે ખરી, તથાપિ પરિચારિકાએ એ પણ સાવચેતી રાખવી કે, બારીમાંથી પવનનો ઝપાટો દરદીના શરીર ઉપર આવી શકે નહિ. દરદીની પથારી કે ખાટલો એવી જગાએ રાખવો કે જ્યાં બારી બારણાંનો પવન દરદીના અંગ ઉપર સીધો આવે નહિ.

૫. દરદીની ઓરડીમાં હવા ક્યાંથી આવે છે, તેનો પણ પરિચારિકાએ તપાસ કરવો. ઘરની બગડેલી ગંધાતી મોરીઓમાંથી, નજીકના જાજરૂમાંથી, ગટરમાંથી, ભેજવાળા રસોડા કે પાણીયારામાંથી, આંગણામાં એકઠા થયેલા ઉકરડામાંથી કે ગંધાતા કચરામાંથી, એમ અનેક દ્વારથી દરદીની ઓરડીમાં ખરાબ હવા આવવાનો સંભવ છે, માટે તેનો તપાસ કરવો અને એવી હવા આવતી હોય તો અટકાવ કરવો; અને જે બાજુમાંથી સારી હવા આવતી હોય તે બાજુની બારીજ ખુલ્લી રાખવી.

૬. દરદીની ઓરડી બધી ઋતુમાં મોકળી હવાવાળી રાખવી. આપણી સ્ત્રીઓ ટાઢથી અને ઠંડા પવનથી બહુ ડરે છે, અને શિયાળામાં તો ટાઢના ભયથી ઘરનાં બધાં બારી બારણાં બંધ કરીને સુવે છે. મોકળી હવાનો આવો અટકાવ ઓરડીની હવાને બગાડે છે, અને તેથી ઘરનાં નિરોગી માણસોને પણ દમ, ખાંસી વગેરે દરદો લાગુ પડે છે, તો પછી દરદીને એવી બંધ કોટડીમાં ગોંધી રાખવાનું પરિણામ કેવું આવે, તે સુજ્ઞ પરિચારિકાને શાખવવું પડે એમ નથી. પણ કુટુંબોની વડિલ સ્ત્રીઓ આ વાતથી છેક અજ્ઞાન છે, માટે પરિચારિકાએ આવી ખરાબીનો તાકીદે અટકાવ કરવો.

૭. રસ્તાની ધળ આવતી હોય, તે કારણથી પણ દરદીની કોટડી છેક બંધ કરી દેવી નહિ. સારવાર કરનારી બાઇ અનાડી અને અજ્ઞાન હોય છે તો તે દરદીની ઓરડીમાં સર્વ બારીબારણાં બંધ કરીને રાત્રે તેને બંધ કોટડીમાં સુવાડી મુકે છે, અને વળી એકાદી સળગતી ધુંધવાતી સગડી રાખીને તે હવાને વધુ ઝેરી બનાવે છે.

૮. દરદીની કોટડીમાં મોકળી હવાની જરૂર છે, એ વાત જેટલી ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે, એટલીજ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી બીજી વાત એ છે કે, બહારની ખુલ્લી હવા દરદીને નુકસાન પણ ન કરે, તેની પણ તજવીજ રાખવી. દરદી અશક્ત હોય, પડયો પડયો થાકી

કંટાળી ગયેા હેાય, ને તેથી કેાટડીમાં ફરવા લાગે અને તેનેા થાક લાગે, પથારી બદલતાં ઉઠબેસ કરવાથી શ્રમિત થાય, ઇત્યાદિ કારણેાથી થાકેલા નબળા દરદીને બહારના પવનની શરદી લાગતાં વાર લાગતી નથી. માટે આવે વખતે બહારના પવનથી દરદીનેા બચાવ કરવેા; દરદીની ઓરડીના ભેાંય તળીયાની હવા ઉષ્ણુ રહેવી જોઇએ; જો તે હવા ઠંડી પડે તેા દરદીની તબીયત બગડે છે અથવા એકાએક તાવ ચડી આવે છે.

૯. દરદીની ઓરડીની હવા હુંફવાળી રાખવા માટે જો ઓરડીમાં સગડી રાખવાની જરૂર પડે તેા, એટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે, તે સગડી ઠંડા પહેારમાં એટલે સવારમાંજ રાખવી. બપેારે બહારની હવાની ઉષ્ણુતા મળી રહે છે તેથી સગડીની જરૂર પડતી નથી.

૧૦. દરદીની ઓરડી બંધ રાખવાથી અંદર ઉષ્ણુતા રહે છે, તે વાત ખરી છે, પણુ એ ઉષ્ણુતા બંધેચ હવાના ઝેરવાળી હેાય છે. કેાટડી બંધ રાખવાથી અમુક મુદ્દત સુધી જો કેાટડીની હવામાં બહારની તાજી હવા આવીને મળતી નથી, તેા તેથી દરદીના તથા તેના પાસે સુનારાંઓના શ્વાસેાશ્વાસની બગડેલી હવા તેમાં મળવાથી કેાટડીની હવા ઘણીજ બગડે છે; માટે ઓરડીની હવા ગરમ રાખવા માટે તે તદન બંધ રાખવાની કદિ પણુ મૂર્ખાઇ કરવી નહિ.

૧૧. જ્યારે એક ખંડમાં ઘણાં માણુસેા સુવે છે ત્યારે પણુ તે ખંડની હવા બગડે છે; ત્યારે દરદીની નાની ઓરડીમાં એકાદ કરતાં વધુ માણુસેા સુવે તેા તે કેાટડીની હવા કેટલી બધી બગડે, તે પરિચારિકાએ અવશ્ય સમજાવવું જોઇએ. દરદી પાસે એકાદ કરતાં વધારે માણુસેાને સુવાની મના કરવી. બંધ કરેલી કેાટડીમાં પેસતાં તમારેા જીવ ગભરાયાના પ્રસંગેા તમને વારંવાર મળે છે, પણુ તે વાત તરફ

તમારૂં લક્ષ ક્યાં છે? બંધ રાખેલી કોટડીમાં પેસતાં તમારો જીવ શા માટે ગભરાય છે? જીવ ગભરાવાનું કારણ એ જ કે, બંધ રહેલી કોટડીની હવા બગડેલી અને ઝેરી થયેલ હોય છે. ગરીબ મજુર વર્ગના લોકો લાચારીથી નાની બંધેચ કોટડીમાં પડી રહે છે અને તેથી જ તેમનામાં મરણ પ્રમાણ વધુ આવે છે. શ્રીમંતોના ઓરડાઓ, બેઠકો અને દીવાનખાનાંઓ પણ જ્યારે બંધ રહે છે ત્યારે તેમાંની હવા પણ એવી જ રીતે બગડે છે.

૧૨. દરદીની ઓરડીમાં હવાના અવરજવરના રસ્તા તરફ પણ પરિચારિકાએ દૃષ્ટિ જરૂર ફેંકવી અને જ્યાં બની શકે ત્યાં તેવા રસ્તાઓ બારણાં—બારી—જાળી, બાકોરાં—તેનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવો. અજ્ઞાન લોકો એમ માને છે કે રાત્રે હવાની જરૂર નથી. આ સમજણ ભૂલ ભરેલી છે. ઉંઘતી વખતે તો ઉલટી વધારે સારી મોકળી હવાની જરૂર છે. સુવાની ઓરડીની હવા તાજી અને શુદ્ધ રહે તેને માટે ઓરડીમાં હવાના અવરજવરની નિચે પ્રમાણે વ્યવસ્થા થવી જોઇએ.

(૧) ઓરડીમાં બે બારણાં જોઇએ. એક બારણું બહારની હવાને અંદર આવવાનું; બીજું બારણું ઓરડીની બગડેલી હવાને બહાર નીકળી જવાનું. એક જ બારણાથી આ કાર્ય થઈ શકે નહિ.

(૨) બે બારણાં ન હોય તોપણ ઓરડીમાં ઉંચે ધુરાળીયું, ધુમાડીયું, બારી, જાળી કે બાકોરાં તો જરૂર હોવાં જોઈએ, કે જે રસ્તે કોટડીની હવાનો અવરજવર થયા કરે.

(૩) પથારીના આડા જાડા પડદા મારી હવા બંધ કરવી નહિ; બારીબારણાં આડા પડદા મારવા નહિ જોઇએ. મોં ઉપર ગોદડું કે ધાબળો ઓઢીને ઉંઘવું નહિ જોઇએ.

(૪) બહારથી અંદર હવા લાવનારી બારીઓ જમીનની સપાટીથી ઉંચે હોવી જોઇએ.

(૫) ઓરડીમાંની ખરાબ હવાને બહાર નીકળી જવા માટે છત પાસે કે ઉંચે રાખેલી બારીઓ કે બાંકોરાં જરૂર પ્રમાણે ઓછાં વધતાં ખુલ્લાં રાખવાં જોઇએ. જે ઓરડીમાં બાળકો સુતાં હોય તે ઓરડીની છત પાસેની બારીઓ વધારે ખુલ્લી રાખવી. ઉન્હાળામાં તો બધાં બારણાં, બારી, જાળી સર્વ ઉઘાડાં મૂકી દેવાં.

૧૩. ઓરડીની હવા ચોખ્ખી છે કે નહિ, તેની પરીક્ષા કરવી. સવારે ઉઠીને બહાર ખુલ્લી હવામાં જઇ ઉભા રહેવું. થોડી વાર પછી ઓરડીની અંદર જવું. અંદર જતાં જ કાંઇ ખરાબ વાસ આવે અથવા મગજને બેચેની માલુમ પડે તો સમજવું કે ઓરડીની હવા ચોખ્ખી નથી. દરદીને આવી ઓરડીમાં કદિ પણ રાખવો નહિ. બાગવાનોને પુછી ખાત્રી કરો, અને સમજો કે, બગીચાનાં ઝાડ પણ ઠંડા પવનથી તથા સ્વચ્છ હવા ન મળવાથી મરી જાય છે.

૧૪. ઘરમાં તથા ઓરડીમાં ભોંયનળીયાની હવા હમેશાં વધારે ભારે અને બગડેલી રહે છે, અને તેથી ઓરડીમાં જમીન બરોબર નીચાં નાનાં બારણાં હોય તો અંદરની હવા બદલાતી નથી, એવી ને એવી બગડેલી હવા ભરાઈ રહે છે. માટે સુવા બેસવાની ઓરડીઓનાં બારણાં-બારીઓ ઉંચેથી નખાવવાં, કે જેથી હવાનો અવર જવર થયા જ કરે.

૧૪. તમારી ઓરડીનો દીવો ઝાંખો બળતો હોય તો તમારે તે ઉપરથી પણ અનુમાન કરી લેવું કે તે ઓરડીની હવા ચોખ્ખી નથી. જો ભીંતોમાં ઉંચેથી હવાને આવવા જવાના રસ્તા હોય તો દીવો બળે છે. પણ જો એ બારીઓ નીચી જમીન બરોબર હશે તો આખી ઓરડી ધૂળ ધૂમાડાથી ભરાઇ જઇ દીવાની વાસ આવ્યા કરશે. ઘરમાં જરા પણ વાસ આવે કે સમજવું કે ઘરની હવા ચોખ્ખી નથી અને હવાનો અવરજવર બરાબર થતો નથી. અફસોસની વાત એ છે

કે, ઘણેખરે ઠેકાણે દરદીને ઘણું કરીને આવી બંધેચ કોટડીમાં પુરી રાખવામાં આવે છે.

૧૫. કોટડી બંધેચવાળી હોય અને આસપાસમાંથી પાયખાનાની તથા ખાળકુવાની ખરાબ વાસ આવતી હોય તો પછી બાકી જ શું રહ્યું ! આવી કોટડીમાં રાખેલો દરદી કદી પણ સારો થાય નહિ.

૧૬. જેવી રીતે, નિશાળો, નાટકગૃહો, કારખાનાંઓ, મિલો, અનાથાશ્રમો, કાપડ મારકીટો, અને ગરીબ લોકોનાં સાંકડાં હવા વિનાનાં ઘરો, એ રોગનાં કારખાનાં છે, અર્થાત્ એ સ્થળો રોગને પેદા કરે છે, એવી જ રીતે આપણાં પ્રત્યેકનાં ઘર પણ જો હવા વિનાનાં હોય અને તેમાં ઘણાં માણસો સુતાં બેસતાં હોય તો તે રોગનાં ઘર થઇ પડે છે !

૧૭. મોટાં શહેરોના ઉંચા માળાઓમાં લોકો ભોંયતળીયે વસે છે તેમને સૂર્યનો પ્રકાશ ભાગ્યે જ મળી શકે છે; અને પવનનું પણ નામ હોતું નથી. મહીનાના મહિના સુધી આવાં ભોંયતળીયાંના અંધારા બંધેચ ઘરમાં રહ્યા પછી જો તે લોકો ખુલ્લી હવામાં જાય છે તો તે લોકોને ખાંસી, કફ, દમ તથા ક્ષય, જેવા રોગ વધારે જલદી લાગુ પડી જાય છે. મીલ માલિકોનું મીલના મજુરોની આરોગ્યતા તરફ દુર્લક્ષ છે, માળાના માલિકોનું માળામાં વસનારા ભાડુતી લોકોની આરોગ્યતા તરફ દુર્લક્ષ છે, અને તેથી હજારો તથા લાખો ગરીબ લોકો કમોતે મરે છે; એ જ દુર્લક્ષ આપણા પ્રત્યેકના ઘરમાં પણ હોય તો કેવડી મોટી ખરાબી થાય ! અને અજ્ઞાનતાને લીધે આવી ખરાબી ઘણે ઠેકાણે જોઇએ છીએ. માટે નિરોગી માણસોને રોગમાંથી બચાવી લેવા માટે તથા રોગી માણસોને જલદી સારા કરવા માટે ઘરની હવા ઉપર ઘણું જ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. સારવાર કરનારી બાઈઓએ આવી વાતો જરૂર જાણવી જોઇએ.

૧૮. દરદીના શરીરની ઉષ્ણુતા જાળવી રાખવા તરફ પણ પરિચારકાએ નિરંતર લક્ષ આપવું જોઇએ. કાળજીવાળી પરિચારિકા આવા કામમાં ગફલત કરતી નથી. નિરેાગી શરીરમાં ઉષ્ણુતા જેટલી જલદી આવે છે એટલી જલદીથી રેાગી શરીરમાં આવી શકતી નથી. માટે દરદીના શરીરમાં જે ઉષ્ણુતા ઉત્પન્ન થાય તેનેા ગેરઉપયેાગ ન થવા દેવેા, એ નર્સનું કામ છે. દરદની સ્થિતિમાં આ ઉષ્ણુતા તૈયાર થવાની ક્રિયા બંધ રહે છે તેા દરદી અશક્ત થતેા થતેા મૃત્યુ પામે છે. પરિચારિકાએ દરદીનું શરીર વારંવાર તપાસવું. હાથ પગ વારંવાર હાથ લગાડી જોવા. શરીર જરા પણ ઠંડું લાગે કે ઉના પાણીની બાટલીઓ હાથ પગને તળીએ મુકી રાખવી, કપડાંનેા ગેાટા શેક કરવેા, હાથે પગે મેાજાં રાખવાં, અને કાંઇક ગરમ દવા, ગરમ દુધ કે ગરમ રાબડી પાવી. શરીરમાં ગરમી લાવવાના સર્વ ઉપાયેા કરવા. એારડીમાં સગડી મુકી રાખવી.

૧૯. દરદીની સારવારના સંબંધમાં નાની નજીવી ભૂલેા અથવા બેકાળજી ઘણી વાર ભયંકર પરિણામ લાવી મૂકે છે. દરદીનાં સગાંવહાલાં તેને માટે ઘણીએ કાળજી રાખે છે અને તેના ઉપર એાછાં એાછાં થાય છે અને તેના ઉપર સુકાય છે. પણ તેથી કાંઇ દરદી સારેા થાય ? દરદીને સારેા કરવા માટે તેા યેાગ્ય અને વખતસર ઉપાયેા લેવા જ જોઇએ; કેવળ પ્યાર અને લાગણી એ કામ કરી આપતાં નથી. સારવાર કરનારાંએા દરદીને પાણી જોઇએ ત્યાં દુધ લાવી આપે છે. પણ એારડીમાં કઇ બારી ઉઘાડી રાખવી અને કઇ બંધ રાખવી, તથા દરદીનું શરીર કે તેના હાથ પગ ઠંડા છે કે ગરમ, તેનેા તપાસ નહિ રાખે, તેા દરદી કદી પણ સારેા થઈ શકે નહિ. નબળા દરદીને આવી ઠંડી માત્ર શરદીના દિવસેામાં જ લાગે, એમ ન સમજવું. ઉનાળાના ગરમીના દિવસેામાં પણ જો તેનું શરીર ઉઘાડું

રહી જાય અને પવનનો ઝપાટો લાગી જાય તો એકદમ શરીર ઠંડું પડે છે. આવી પ્રાણઘાતક ઠંડી વિશેષ કરીને સવારના ઠંડા પ્રહરમાં અને ખાલી પેટે લાગી જાય છે. માટે રાતમાં તથા પ્રાતઃકાળમાં દરદીનું શરીર કપડાંથી બરાબર ઢાંકેલ છે કે નહિ, તેનો સારવાર કરનારાંઓએ વારંવાર તપાસ કરવો જોઇએ. આવી સંભાળ રાત કરતાં પણ પ્રાતઃકાળે વધારે રાખવી.

૨૦. ગરમ પાણીમાં પગ બોળવા. દરદીના પગ ગરમ પાણીમાં બોળવાથી કેટલીક વાર તેને ફાયદો થાય છે. પણ તે પાણી ઉકળતું નહિ હોવું જોઇએ. ઉકળતા પાણીમાં પગ બોળવાથી કે પગ ઉપર ઉકળતું પાણી નાખવાથી પગનું લોહી મગજ ઉપર ચડી જાય છે અને તબીયતને ઉલટું નુકસાન થાય છે. હાથ પગમાં ગરમી લાવવા માટે તેને બોળવાનું ગરમ પાણી આપણાં આંગળાં સહન કરે એટલું જ ગરમ હોય તો બસ છે; બહુ ગરમ હોવાની જરૂર નથી.

૨૧. શરદી તથા ખુલ્લી હવા સંબંધી ગેરસમજુતી ચાલે છે. શરદી હમેશાં ખુલ્લી હવાથી જ લાગે છે, એમ નથી; આ સંબંધી અજ્ઞાન લોકોમાં જ નહિ પણ સુશિક્ષિત લોકોમાં પણ ઘણી વાર ગેરસમજુત ચાલતી જોવામાં આવી છે. દરદીની ઓરડીમાં ઠંડક રાખવા માટે ઓરડીમાં પવનના ઝપાટાની જરૂર છે, એમ પણ નહિ સમજવું. દરદીની ઓરડીની હવા ગરમ થાય છે કે નર્સ ઓરડીની અંદરની સગડીને બહાર મૂકે છે, અથવા ઓરડીનાં બારણાં ખુલ્લાં મુકીને એકદમ ઠંડા પવનને અંદર આવવા દે છે, તો હવાનો આવો એકદમ કરેલો ફેરફાર નબળા દરદીના શરીર ઉપર અપાયકારક પરિણામ લાવે છે. સગડી રાખી મુકવી અને ઓરડીની એકાદ બારી ઉઘાડી મુકવી, એટલું બસ છે. આથી ઓરડીની ઉષ્ણતા કાયમ રહેશે અને ખુલ્લી તાજી હવા પણ આવશે.

૨૨. દરદીની ઓરડીના બારણાનાં કમાડ અને બારીઓ એકી વખતે ઉઘાડાં ફટ મુકવાં નહિ. વળી દરદીનો ખાટલો કે પલંગ બારી તથા બારણાની વચમાં રાખવો નહિ; કેમકે તેમ કરવાથી દરદીના શરીર ઉપર બહારની ખેલતી હવાનો ઝપાટો લાગે છે, તો પ્રકૃતિ બગડે છે. બારણાનાં અને બારીનાં કમાડ વારાફરતી ઉઘાડવાં. પ્રથમ ઓરડીનું બારણું બંધ કરીને બારીઓ બંધ કરવી અને બારીઓ બંધ કરીને પાછું બારણું ઉઘાડું મુકવું.

૨૩. દરદીને બહુ પરસેવો વળ્યો હોય, ત્યારે તે પવનની બહુ ઈચ્છા બતાવે તથાપિ તેની ઈચ્છા કે માગણીને આધીન થઇને એકદમ તેના શરીર ઉપર પવન લાગવા દેવો નહિ. આવે વખતે ઓરડીનું બારણું તથા બારીઓ એક વખતે ઉઘાડી નાખવાની ઉતાવળ કરવી નહિ. એવી જ રીતે, દરદીનું શરીર ઉઘાડું કરીને ભીનાં કપડાંથી લુછતી વખતે પણ તેને બારણા તથા બારીની વચમાં બેસવા દેવો નહિ; મતલબ કે એ વખતે વધારે પવન ખાવા દેવાથી નુકસાન છે.

૨૪. ઠંડી તથા શરદીના દિવસોમાં દરદીને ઓરડીમાં પણ ઉઘાડે પગે ચાલવા ન દેવો. પગે મોજાં વીંટી રાખવાં. નબળા દરદીને ઠંડીના દિવસોમાં શરદી લાગતાં વાર લાગતી નથી, અને તેથી ઘણા દરદીનો સાદ બેસી જાય છે અને નાક ચુવા લાગે છે. પરિચારિકા હુશિયાર ને કાળજીવાળી હોય તો આવું પરિણામ આવવા ન દે.

૨૫. શ્રીમંતોના ઘરમાં દરદીની પથારી કે પલંગ મોટા દિવાનખાનામાં રાખેલ હોય તો તેના શરીર ઉપર વિશેષ પવનનો ઝપાટો આવતો બંધ કરવા માટે મોટા બારણા આગળ ચોગઠાંવાળા પડદા મૂકવામાં આવે છે. જો તેવી તજવીજ ન રાખવામાં આવે તો મોટા દીવાનખાનાની બારીઓ અને બારણામાંથી ખેલ્યા કરતો પવનનો ઝપાટો નબળા દરદીના શરીર ઉપર અપાય કરે છે.

૨૬. દરદી રાત્રે સારો સાજો સુતો હોય અને સવારમાં ઉઠે છે કે ઠંડી લાગ્યાની કે શરદીની ફરિયાદ કરે છે. આમ તબાયતમાં એકાએક ફેરફાર થાય ત્યારે સમજવું કે રાતમાં જે બારી ઉઘાડી ન રહેવી જોઇએ તે ઉઘાડી રહી ગઈ હશે ને તેનો પવન દરદીના શરીર ઉપર સીધો લાગી ગયો હશે; અથવા દરદીના શરીર ઉપરની કામળી ઉતરી ગયાને લીધે આખી રાત શરીરને ઠંડી લાગી હશે. માટે રાત્રે સુતી વખતે તેમજ રાતમાં પણ તપાસ કરવી જોઇએ કે દરદીને ક્યાંઇથી અપાયકારક પવન તો લાગતો નથી.

૨૭. રાત પડી, પથારીઓ થઇ, અને સુવાનો વખત થયો, કે ઘરનાં બારી બારણાં ફટોફટ બંધ કરવાનો ચાલ પડી ગયો છે. આ ચાલ ઘણો હાનિકારક છે. ઘણા લોકોની સમજુત એવી છે કે રાતનો પવન ખરાબ હોય છે. જો ઘર બહારનો પવન ખરાબ હોય તો તે દિવસનો પણ ખરાબ હોવો જોઇએ. રહેવાના ઘરમાં કે ઓરડીમાં દિવસે બહારથી સારો પવન આવતો હોય તો રાતનો પવન ખરાબ છે, એમ માનવું નિષ્કારણ છે. દિવસ કરતાં રાતનો વખત ઠંડકનો છે, તે કારણથી દિવસ કરતાં રાત્રે અને ઉનાળા કરતાં ચોમાસામાં કે શીયાળામાં પહેરવા ઓઢવાનાં કપડાંનો વધારે સારો બંદોબસ્ત રાખવો, આટલી જ વાત વિશેષ લક્ષ આપવા જેવી છે.

૨૮. રાત્રે બહારની તાજી હવાની ઉલટી વિશેષ જરૂર છે. તેનું એક કારણ એ છે કે દિવસ કરતાં રાત્રે પવન ઠંડો પડવાથી બંધ ઘરની હવા જલદી બહાર જઇ શકતી નથી; બીજું કારણ એ છે કે, દિવસે ઘરનાં માણસો બહાર જઈ આવીને બહારની તાજી હવા મેળવે છે, અને દરદી પણ હરી ફરી શકે એવો સશક્ત હોય તો પોતાની ઓરડીની બહાર ફરીને ખુલ્લી તાજી હવાનો લાભ મેળવી શકે છે. રાત્રે તેમ બનતું નથી અને સુવાની કોટડીમાં જે તાજો પવન આવી

શકે તેજ મળી શકે. વળી ત્રીજું કારણુ એ છે કે, એક ઓરડીમાં જે બે ત્રણુ માણુસો સુતાં હોય છે તે બધાના શ્વાસોશ્વાસની બગડેલી હવા આખી રાત તે ઓરડીમાં એકઠી થાય છે. અને જો તેનો નિકાસ ન થાય તો ઓરડીની હવા ઘણી જ બગડે છે. આવાં ઘણાં કારણોને લીધે રાત્રે પણુ સુવાની ઓરડીમાં તાજી હવાના આવાગમનની જરૂર સિદ્ધ થાય છે.

૨૯. દરદીની ઓરડીની હવાને બગાડનારાં ઓરડીમાં જ બનતાં કારણો પણુ પરિચારિકાએ લક્ષમાં રાખવાં જોઇએ. જેવી રીતે દરદીની ઓરડીની બહાર આસપાસના ખાળકુવા, મોરી કે પાયખાનાની ખરાબ બદબો દરદીની ઓરડીમાં ચાલી આવે છે, એવી જ રીતે ઓરડીની અંદર પણુ હવા બગાડનારાં કારણો બને છે–જેમકે, સગડીની ધુંઇ તથા દીવાનો ધુમાડો હવાને બગાડે છે. સગડીની જાળી સાફ ન હોય તો કોયલા ધુંધવાયા કરે અને તેની ધુંઇ ઓરડીની અંદરની હવામાં મળે. ઘણા અણુસમજુ લોકો અને બેદરકાર નર્સો પણુ સગડીને બરાબર ચાલતી તથા સળગી કર્યા વિના તેમાં કોલસાનો ઢગલો મુકીને સુઇ જાય છે. સગડીની જાળી સાફ નહિ કરેલી હોવાથી પવન લાગતો નથી, કોયલા સળગતા નથી, અને તેથી ધુંધવાઇને કોયલાની ખરાબ ધુણી આખી રાત ઓરડીમાં ફેલાય છે. એવું જ ચીમનીની દીવાબત્તીનું સમજવું. ચીમની સાફ ન કરી હોય તો તેમાંથી ધુંઇ નીકળીને આખી ઓરડીમાં ફેલાય છે. ધુમાડો એ એક પ્રકારનું ઝેર જ છે. દરદીની ઓરડીમાં ભીનાં કપડાં સુકવવા નાખવાથી પણુ અંદરની હવા ભેજવાળી થાય છે, અને એ ભેજવાળી હવા દરદીના કે સાજા માણુસના ફેફસાંમાં જાય છે તો ઘણો અપાય કરે છે.

પ્રકરણ ૨૨ મું.
દરદીની ઓરડીની સ્વચ્છતા.

૩૦. શુદ્ધ હવા એ જેમ આપણું જીવન (life) છે, તેમ સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા પણ જીવન છે. સાજા માણસ કરતાં માંદા માણસને સ્વચ્છતાની વિશેષ જરૂર છે; કેમકે નિરેાગી માણસ પેાતાના શરીરની કુદરતી પ્રાણશક્તિથી અસ્વચ્છતા તથા ગંદકી સામે જેટલેા ટકી શકે છે એટલેા રેાગી માણસ ટકી શકતેા નથી, કેમકે તેનામાંથી પ્રાણશક્તિ ખુટી ગયેલ હેાય છે. એટલા માટે દરદીની આસપાસ સર્વત્ર સ્વચ્છતાની અને પવિત્રતાની વિશેષ જરૂર છે.

૩૧. દરદીની ઓરડીને સ્વચ્છ રાખવા માટે, બની શકે તેા, દરદીની સારવારમાં ઉપયેાગી ન હેાય એવી સર્વ ચીજો ત્યાંથી ખસેડીને દરદીની ઓરડીને વધારે મેાકળી તથા ખુલ્લાસાવાળી કરવી. વધુ છેટે લઇ જવાનું ન બને તેા દરદીની પથારી આગળથી કે દરદીના ખાટલા આગળથી તેા નિરૂપયેાગી ચીજોને જરૂર દૂર લઇ જવી. દરેક ચીજ પેાતામાં હવાને લે છે અને હવાને બહાર કાઢે છે; સ્વચ્છ ચીજો પેાતામાંથી સ્વચ્છ હવાને બહાર કાઢે છે અને બગડેલી ચીજો બગડેલી હવાને બહાર ફેંકે. સુકી ચીજો સુકી હવાને બહાર કાઢે અને ભેજવાળી ભીની ચીજો ભેજવાળી હવાને બહાર કાઢે. કુદરતનેા આ અનિવાર્ય નિયમ હેાવાથી, દરદીની ઓરડીમાંથી સડેલી બગડેલી, ગંધાતી અને ભેજવાળી સર્વ ચીજોને દૂર કરવી જોઇએ. લાકડાં અને ગાદલાં ગેાદડાં પણ નિરંતર પેાતાની અંદરની હવાનેા શ્વાસ બહાર કાઢે છે. ઘરનાં મેલાં ગંધાતાં ગેાદડાં તથા લૂગડાંમાંથી બગડેલાં પરમાણુએા–રજકણેા–ઉડયા કરતાં હેાય છે. એ ખરાબ રજકણેા દરદીની ઓરડીની હવાને બગાડે છે અને દરદીના શ્વાસમાં પણ જાય છે. એટલા માટે, પ્રથમ તેા,

દરદીને સુવાડવા માટે ઘરની મોકળી અને સરસામાન વિનાની ઓરડી પસંદ કરવી, અને પછી કદિ તેમાં કોઈ રાચરચીલું પડયું હોય તો તે બને તો બીજી ઓરડીમાં લઈ જવું, અથવા તે રાચરચીલાની વસ્તુઓને તડકે મૂકીને તેની અંદરની ખરાબ હવાને ઉડાડી દેવી; એટલું જ નહિ પણ નિત્ય પણ એ વસ્તુઓને ઝાડકીઝુડકીને સાફ રાખવી; અને ઠામવાસણ, લાકડભીકડ, કે ખુરશી ટેબલો હોય તો તેને નિત્ય લૂગડાથી ઘસી ઝાડકીને સાફ રાખવાં.

૩૨. ત્યાર પછી દરદીની ઓરડીનું ભોંયતળીયું, ભીંતો તથા છાપરા તરફ દૃષ્ટિ કરવી. દરદી માટે ગારમાટીના લીંપણવાળું ભોંયતળીયું વધારે પસંદ કરવા લાયક છે, અને ગરીબ લોકોના સુભાગ્યે તેમને રહેવાનાં ઘરનાં ભોયતળીયાં તથા ભીંતો ઘણુંાંખરાં ગારમાટીનાં જ હોય છે. દરદીનો ખાટલો તે ઓરડીમાં ઢાળનાં પહેલાં તેનાં ભીંતડાં ઉપરની ધૂળ તથા છાપરામાં વળગેલાં બાવાં ખંખેરી સાફ કરવાં અને ભોંયતળીયું છાણ માટીથી લીંપી ચોખ્ખું કરવું. આપણા લોકો દરદી મરણ પામ્યા પછી અથવા દરદમાંથી સાજો થઈ નાહી ધોઇ ઉઠયા પછી ઘરને લીંપેગુંપે છે, તે સારી વાત છે, પણ તે ઘરમાં દરદીની પથારી કરતી વખતે પણ તે ઘરને સાફસુફ કરવાની જરૂરીઆત કાંઈ ઓછી નથી. હમેશાં ઘરનાં ભોંયતળીયાંની હવા ભારે અને બગડેલી હોય છે; ભોંયતળીયું છાણમાટીથી લીંપીને ડિસઈન્ફેકટ કરવાથી તે હવામાં સુધારો થાય છે. નિત્ય વસવાનાં ઘરનાં ભોંયતળીયાની હવા બગડવાનાં અનેક કારણો છે. થોડાં કારણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) બગડેલી ધાટી હવા જમીનના ભોંયતળીયા તરફ જાય છે, અને હલકી હવા ઉંચે જાય છે. હવાનો આવો સ્વભાવ છે. તે કારણથી ભોંયતળીયાની હવા વધારે બગડેલી હોય છે. તે ઉપરાંત, તે હવા વધુ બગડવાનાં કારણો નિત્ય બન્યા કરે છે, તે નીચે પ્રમાણેઃ—

(૨) જમીન ઉપર વારંવાર પાણી ઢોળાય છે; બાળ બચ્ચાં ઝાડો પેસાબ કરે છે; અને તેની ભેજવાળી ખરાબ હવા જમીન ઉપર રહ્યા જ કરતી હોય છે.

(૩) સુવાની ઓરડીમાં પાણીયારૂં હોય છે તો આસપાસ ભેજ રહે છે, અને ભેજવાળી હવા વધારે ઘાટી તથા બગડેલી હોય છે.

(૪) ખાવાપીવાની ઓરડી અલગ ન હોય અને સુવાની ઓરડીમાં જ ખાવાપીવાનું ચાલતું હોય તો ખોરાકથી ભોંતળીયાં ખરડાય છે અને પછી સડેલા અનાજની ઘણુ ખરાબ વાસને પેદા કરે છે, અને તેવી હવા ભોંતળીયાં ઉપર જ રહે છે.

(૫) બહારથી આવનારા લોકો પોતાના પગ સાથે ઘણા પ્રકારની ગંદકી ઘરમાં લાવે છે. ઘણા લોકો તો પગે જોડા પણ પહેરતા નથી અને બહારથી આવીને બગડેલા પગ સાથે ઘરમાં—સુવા બેસવાની ઓરડીમાં અને રસોડામાં પણ—દાખલ થાય છે. આથી પણ ઘરનાં ભોંયતળીયાં નિરંતર ખરાબ વાસવાળાં તથા જીવજંતુના ઉપદ્રવવાળાં હોય છે.

છાણમાટીથી ઘરનાં ભોંયતળીયાં લીંપવાનો જુનો ચાલ ઘણો જ પસંદ કરવા લાયક છે; પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ભોંયતળીયાં ઉપર કેટલી બધી ગંદકી અને ખરાબી થયા કરે છે તેનો ખ્યાલ નહિ હોવાથી અને છાણમાટીના લીંપણમાં કેટલો બધો જંતુઘ્ન—હવાશુદ્ધિનો—ગુણ છે, તેની પણ સમજણ નહિ રહેવાથી, હાલ તો ભોંયતળીયાંનું લીંપણ ઉખડી જઇ ખાડા પડે અને ખરાબ દેખાય ત્યારે જ માત્ર શોભા પુરતું લીંપણ બાર માસમાં બે વાર ભાગ્યે થાય છે; સ્ત્રીઓ લીંપવાનો ખરો હેતુ સમજતી નથી, અને બીજા સુધારાની ફેશનમાં ફસાઈ પડેલી બિચારી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ લીંપવા ગુંપવાના કામથી કંટાળે છે. પણ મંદવાડ વિના પણ ઘરનાં ભોંયતળીયાં અઠવાડીયામાં એક

વાર તો લીંપવાં જ જોઇએ. સદ્ભાગ્યે દક્ષિણી લોકોમાં આ રીવાજ હજી ચાલતો જોવામાં આવે છે.

૩૩. ભીંતડાંને પણ બની શકે તો ખડીથી કે માટીથી લીંપાવવાં; જો ભીંતડાં ચુનાનાં હોય તો કળીચુનાથી ધોળાવવાં. પણ લીંપવા તથા ધોળવાની આ સર્વ ક્રિયા દરદીનો ખાટલો હોય ત્યારે કરવી નહિ, કેમકે તેથી નબળા શરીરવાળા દરદીને શરદી લાગી જવાનો સંભવ છે. દરદીની પથારી ત્યાં કરતાં પહેલાં જ એકાદ દિવસ અગાઉથી સાફસુફ કરીને ભોંયતળીયું તથા ભીંતડાં સારી રીતે સુકાવા દેવાં, તે પછી દરદીને ત્યાં સુવાડવો. મંદવાડ દરમીયાન ભોંયતળીયું લીંપવું હોય તો દરદીને એક દિવસ પાસેના ખંડમાં રાખવો, અથવા પ્રથમ એક ભાગ લીંપીને તે ભાગ સુકાય ત્યારે દરદીનો ખાટલો ત્યાં લઇ જવો અને પછી બીજો ભાગ લીંપવો.

૩૪. દરદીને ઓરડીમાં દાખલ કર્યા પછી ઓરડી અસ્વચ્છ થયાનાં ઘણાં કારણો બને છે, એ વખતે પણ ઓરડીને સ્વચ્છ રાખવા રખાવવામાં પરિચારિકાએ જરા પણ આળસ રાખવી નહિ જોઇએ. દરદી ઝાડો કે પેસાબ ઓરડીમાં કરે તેનો તાબડતોબ નીકાલ કરવો જોઇએ. એ ઝાડો કે પેસાબ જરા વાર પણ ઓરડીમાં રાખી મૂકવો નહિ. જો ઝાડો પેસાબ ખાળ ચોકડી ઉપર કર્યો હોય તો ત્યાં પુષ્કળ પાણી રેડીને ઓરડીમાંથી તથા ખાળીઆમાંથી તે જલદી ગટરમાં પહોંચે એવી તજવીજ કરવી, એટલુંજ નહિ પણ તેના ઉપર પાછું ચુનાનું પાણી કે ફીનાઇલ નાખવું, જેથી ઝાડા પેસાબની જરા પણ વાસ રહે નહિ. જો ઝાડો પેસાબ કોઇ બીજા કુંડામાં કે વાસણમાં ઝીલ્યો હોય તો તુરતજ તેના ઉપર રાખ પાથરી દેવી અને તે વાસણ બહાર ઉપાડી જવું. તે વાસણ દરદીની પથારી આગળ કે ઓરડીમાં એક મીનીટ પણ રહેવા ન દેવું. એવીજ રીતે ઉલટી, થુંક, કફનું પણ સમજી લેવું. કદિ

૨

આ ગંદી ચીજ ઓરડીમાં જમીન ઉપર પડે તો તુરત તેના ઉપર રાખ નાખી તે કાઢી નાખવી અને તેના ઉપર છાણ માટીનું લીંપણ કરી દેવું. સ્વચ્છતાના નિયમોને નહિ સમજનારા ઘણાક ગંદા લોકો દરદીની ઓરડીમાં તથા દરદીના ખાટલા આગળ આવો ગંદવાડ રહેવા દે છે, અને તેથી દરદીની ઓરડીની હવા બગડીને દરદીના મંદવાડમાં વધારો થાય છે.

૩૫. ઝાડા પેસાબનું વાસણ દરદીના ખાટલા નીચે રાખી મુકવાની કુટેવ આપણાં ઘરોમાં સાધારણ છે. પણ તે લોકોને ખબર નથી કે એ પ્રમાણે રાખી મૂકેલા ઝાડા પેસાબમાંથી ખરાબ દુર્ગંધ એટલે વરાળ ઉડીને કોટડીની હવાને બગાડે છે. કદિ કોઇ કારણસર પેસાબ થોડી વાર રાખી મૂકવો પડતો હોય તો તેના ઉપર વાસણ ઢાંકવું. ઝાડો પેસાબ ફેંકી દઇને દરેક વખતે તે વાસણને ધોઇ ધોવરાવીને સાફ કરીને પાછું દરદીના ખાટલા પાસે રાખવું. જે પરિચારિકા આવા કામમાં કંટાળો કે સુગ લાવે, તે પરિચારિકા દરદીની સારવાર કરવાને નાલાયક છે. યૂરોપની કેટલીક પરોપકારી નર્સો અને કેટલીક મોટો પગાર ખાનારી નર્સો પણ પોતાની ફરજ બહુ સારી રીતે બજાવે છે, અને ઘણી વાર તેઓ જાતે દરદીની ઓરડી ધોવા સાફ કરવા લાગી જાય છે. ત્યારે આપણાં કુટુંબોમાં જ ઘરનું કોઇ જણ માંદું પડે તો તેની સેવા ચાકરી કરવામાં ઘરની સ્ત્રીઓએ કેટલી બધી કાળજી રાખવી જોઇએ, તે કહેવાની કાંઇ જરૂર નથી. માંદાંઓની ચાકરી કરવામાં જેટલી બેકાળજી અને સુગ રાખવામાં આવે છે એટલી તે માંદાની તેમજ ઘરમાં રહેનારાં બીજાંઓની તબીયતમાં ઓર વિશેષ બીગાડો થાય છે.

૩૬. દરદીની ઓરડીમાં દરદી સિવાય બીજાએ કોઇએ ખાવું નહિ. દરદીનાં ખાવાપીવાનાં વાસણકુસણ ઓરડીમાં માંજવાં કે ધોવાં નહિ,

બહાર લઇ જઇને સાફ કરવાં. ઘણાં અજ્ઞાન અને આળસુ બૈરાંઓ આ માંજવા ઉટકવાનો બધો કારભાર દરદીના ખાટલા પાસે કરવા મંડી જાય છે. આથી દરદીને કંટાળો આવે છે, પાણી ઢોળાય છે, ગંદવાડ થાય છે અને ભેજ થાય છે.

૩૭. દરદીની પથારી પાસે કે તેના ખાટલા નીચે અનેક વસ્તુઓ રાખી મૂકવાનો ચાલ પડયો છે, તે ઘણો હાનિકારક ચાલ છે. એક ખુણે પાણી પીવાનો કુંજો કે લોટો, બીજે પાયે પીકદાની, ત્રીજે પાયે પેસાબનું વાસણ, વળી વચમાં વચમાં દવાની શીશીઓ, ડાબલાઓ, અને મલમ તેલની ડબીઓનું મોટું સંગ્રહસ્થાન પડયું હોય છે. વળી ભલું હોય તો દરદીને પાવાનું થોડું દુધ કે કાંજીની તપેલી પણ આ સંગ્રહસ્થાનમાં પડેલ હોય છે. કેવડી મોટી ખરાબી ! પેસાબ ઝીલવાનું વાસણ તો ઘણુંજ દૂર રાખવું જોઇએ. પીકદાનીની વારંવાર જરૂર પડતી હોય તોપણ તે દરદીના ખાટલા નીચે કે પથારી પાસે જ નહિ રાખવી. એક ઉંચી બાજઠ કે ટેબલ રાખીને તેના ઉપર રાખવી, જેથી પીકદાનીમાં પડેલા થુંકની કે કફની ગંધાતી હવા ઉંચેથી ચાલી જાય, દરદીના મોં પાસે ન આવી શકે. દવાની શીશી કે ડબી હોય તે ઓરડીની અંદરના એક ટેબલ ઉપર કે ટેબલ ન હોય તો ગરીબ ઘરના ગોખલામાં રાખવી. પાણીનું પાત્ર ખાટલા નીચે કે પથારી પાસે રાખવાથી તેની અંદરની વરાળ દરદી ઉપર આવે છે. વળી પાણી ઢોળાય તો તેની ઠંડી હવા પણ દરદી ઉપર આવે, માટે તે પાણી ઓરડીમાં એક દૂરના ખુણે રાખવું.

૩૮. આ સર્વ પ્રકારની સ્વચ્છતા રાખવા ઉપરાંત વખતો વખત દરદીની કોટડીમાં ધૂપ, ગંધક, લોબાન, વગેરે દ્રવ્યો બાળીને હવાની શુદ્ધિ કરવી. ફીનાઇલનું પાણી છાંટવું. ફીનાઇલ તથા ગંધકના ધુમાડાથી ખરાબ વાસ આવે ખરી, પણ તેથી ઓરડીની હવા શુદ્ધ થાય છે.

ભોંયતળીયાંની શુદ્ધિને માટે ગરીબ લોકોના ઘરમાં "છાણ માટી" જેવું સહેલું, સસ્તુ, અને ઉત્તમ બીજું એક પણ 'ડિસઈન્‌ફેકટંટ' નથી. છાણ એક ભાગ, માટી બે ભાગ, મેળવીને તેનું ગારીયું બનાવી તેવડે ભોંયતળીયું આછું આછું લીંપવું. આછું આછું લીંપવાથી ભોંયતળીયાની હવા ચોખ્ખી થશે અને જમીન જલદી સુકાઇ જશે. છાણ માટીના લીંપણથી જમીન ઉપરના જીવજંતુઓ નાશી જાય છે—નાશ પામે છે—માકડ સુધાં અદશ્ય થાય છે. લોકોએ પોતાના ઘરનાં ભોંયતળીયાં વારંવાર લીંપીને ડિસઇન્‌ફેક્ટ—શુદ્ધ—કરવાં જોઇએ. છો કે પથરાની જમીન હોય તો વારંવાર ધોઇને સાફ તથા કોરી કરવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૨૩ મું.

દરદીની શારીરિક સ્વચ્છતા.

૩૯. સ્વચ્છતા સંબંધી આપણા લોકોનું અજ્ઞાન ઘણું જ ત્રાસદાયક છે. સ્વચ્છતા વિના ઘણા દરદીઓ કમોતે મરે છે, એમ કહ્યા વિના ચાલતું નથી. દરદીની ઓરડીને કેવી રીતે સ્વચ્છ રાખવી તે વાત પાછલા પ્રકરણમાં કહેવામાં આવી. પરિચારિકાએ ઓરડી સ્વચ્છ રાખવાની જેટલી કાળજી અને ખબરદારી રાખવી જોઇએ એટલી જ કાળજી અને એટલી જ ખબરદારી દરદીની શારીરિક સ્વચ્છતા માટે રાખવાની જરૂર છે.

૪૦. ઘણાક અજ્ઞાન લોકો તો એમજ માની લેતા જણાય છે કે દરદ હોય ત્યાં સુધી દરદીને નવરાવવા ધોવાની કાંઇ જરૂર નહિ; તેઓ એમ બોલતા જણાય છે કે, દરદ મટયા પછી એકી વારે બધું સાફ કરીશું—ત્યાં સુધી વાળ મેલા અને અંદર જુઓ પડે, કપડાં ગં-

ધોતાં, અને શરીર ઉપર મેલનો થર—એ સર્વ દેખતાં છતાં રહેવા દે છે. તેઓ બિચારાં જાણતાં નથી, કે તેના શરીર ઉપરનો આ સર્વ ગંદવાડ તેના દરદમાં વધારો કરનારો છે.

૪૧. કેટલાક લોકો એમ સમજે છે કે, દરદી બહુ અશક્ત હોય અને તેવા વખતમાં તેના શરીરનાં કપડાં બદલીએ અથવા પરસેવો લુછીએ, અથવા નવરાવીએ, કે પાણીના પોતાવતી શરીરની ચામડી સાફ કરીએ, તો દરદીને વસમું લાગી જાય. દરદીને બહુ શ્રમ પડે તો બેશક વસમું લાગે ખરૂં, પણ અશક્તિમાં પણ યુક્તિપૂર્વક એ સર્વે ગંદવાડ દૂર થઇ શકે એવા સરલ રસ્તા છે. ગંદવાડ તો કોઈ પણ ઉપાયથી દૂર કરવો જ જોઇએ. દરદ ગમે એવું ભયંકર હોય, દરદી અતિ ક્ષીણ હોય, વૃદ્ધ હોય કે ન્હાનું બાળક હોય, ગમે તે હો, પણ તેના શરીર ઉપરનો ગંદવાડ તો દૂર થવો જ જોઇએ; નહિ તો દરદ દરદનું કામ કરશે અને ગંદવાડ તે કામને મદદ કરી દરદને વધારી દેશે, એ વાત ખાત્રીથી માનવી.

૪૨. પરસેવો અથવા ઘામ એ દરદીના શરીરની અસ્વચ્છતાનું મુખ્ય કારણ છે. તાવ વગેરે પરસેવો લાવનારાં દરદોમાં તો પુષ્કળ પરસેવો થાય છે, અને તે પરસેવાનો તો બેશક વારંવાર નીકાલ કરવો જોઇએ; પણ તાવ વિના પણ દરદીના શરીર ઉપર વધુ પરસેવો અને વધુ મેલ ભરાવાનો સંભવ છે. પરસેવો દૂર કરવાનો ઉત્તમ ઉપાય કપડાં બદલવામાં છે, કેમકે કપડાં શરીર સાથે ઘસાઇને શરીરનો પરસેવો કપડાંમાં જાય છે, અને એ જ કપડાં શરીરની ચામડીને લાગ્યાં રહે છે તેથી કપડાંમાંનો ગંધાતો પરસેવો પાછો શરીરમાં જાય છે. માટે દરદીની શરીરની સ્વચ્છતા માટે તેનાં કપડાં રોજ અગર એકાંતરાં અથવા દરદ અને સગવડ પ્રમાણે અઠવાડીઆમાં એકવાર તો જરૂર બદલવાં જોઇએ. શરીરનો પરસેવો શરીરમાં મરવા (જવા)

દેવો, એ દરદીને એક પ્રકારનું ઝેર આપ્યા બરાબર છે, આ વાત પરિચારિકાએ જરૂર સમજવી જોઇએ, અને જ્યારે તે આમ સમજ્યા છતાં દરદીના પરસેવાનો નિત્ય નિકાલ ન કરે કે ન કરાવે તો તે પરિચારિકા દરદીના હેતુનું નહિ પણ દુશ્મનનું કામ કરનારી ઠરે કે નહિ ? ઝેર જલદી મારે છે. શરીર ઉપરનો મેલ કે પરસેવો એક પ્રકારનું ઝેર જ છે અને તે દરદીને ધીમે ધીમે મારવાનું કામ કરે છે.

૪૩. દરદી લોકો અને તેના સંબંધીઓ પાણીથી તો બહુ જ ડરે છે. ખાસ કરીને ગામડાના અજ્ઞાન લોકો પાણીથી છેટા ભાગે છે. લોકો જાણતા નથી કે પાણીથી તો ઘણાંક દરદો મટે છે. પાણીનો નાસ, પાણીનો બાફ, પાણીનો શેક, પાણીમાં બેસવું, પાણીનાં પોતાં, પાણીની પીચકારી, પાણીની બસ્તી, ઈત્યાદિ પાણીના અનેક ઉપચારોથી અનેક દરદો મટે છે. આપણે આ મહાન્ કુદરતી ઉપાયની મદદ લેતા નથી, અને ઉલટા તેનાથી ડરીએ છીએ, તે આપણું અજ્ઞાન છે.

૪૪. સ્વચ્છતા રાખવા માટે ચોખ્ખા પાણી જેવી બીજી એક પણ ચીજ નથી. પણ ઉપયોગ કર્યા વિના તેની કીમત સમજાય ક્યાંથી ? કેળવણીની સાથે સ્વચ્છતાના અને પાણીના ગુણ સમજાતા જાય છે અને શહેરોના લોકો પાણીનો છુટથી ઉપયોગ કરવા લાગ્યા છે. ગામડાંના લોકોમાં આ જ્ઞાનનો વિશેષ પ્રસાર કરવાની જરૂર છે. તેઓમાંના ઘણા તો પંદર પંદર દિવસે પણ ન્હાતા ધોતા નથી. તેમનાં છોકરાંના હાથ પગ તથા મોં ઉપર મેલના થર બાઝયા હોય છે; સ્ત્રીઓનું તો કહેવું જ શું ! મંદવાડ વિના પણ તેઓને પાણી સાથે આટલું બધું આડવેર છે, ત્યારે મંદવાડમાં તેઓ પાણીથી ડરતા ફરે, એમાં નવાઈ શું ?

૪૫. નિરોગી માણસ પણ જો રોજ સ્નાન ન કરે અને બેચાર દિવસ સુધી શરીર ઉપર પરસેવો અને મેલ રહેવા દે તો તેને બીલ-

કુલ ચેન પડતું નથી. શરીર ઉપર ચેળ આવવા લાગે છે. ચામડીનો રંગ બગડીને તેમાં ઘણીવાર લુખસ, ખસ તથા બીજા વિકારો પણ થાય છે. ઉના પાણીથી સારી રીતે શરીર ચોળીને સ્નાન કરવાથી તે માણસને કેટલું બધું સુખ થાય છે, તે તો તે જ સમજી શકે છે. માટે નાનાં બાળકથી વૃદ્ધ સુધી સર્વ મનુષ્યોએ ચોખ્ખા પાણીથી નિત્ય સ્નાન કરવું જ જોઇએ. ઠંડા પાણીનું સ્નાન સહન થઈ શકે તેમણે ઠંડા પાણીથી અને બીજાઓએ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું.

૪૬. મંદવાડમાં શરીર સ્વચ્છતાની વળી વિશેષ જરૂર છે. સાધારણ મંદવાડવાળા દરદીઓએ મંદવાડના કારણથી ન્હાવાની આળસ કરવી નહિ; વધુ મંદવાડવાળો તથા અશક્ત આજારી સ્નાન ન કરી શકે અથવા સ્નાન માટે ડાક્ટર સલાહ ન આપે તો તેના શરીર ઉપરનો પરસેવો તથા મેલ કાઢી નાખવા માટે ગરમ પાણીમાં વાદળી બોળીને તે વાદળી શરીર ઉપર ઘસીને ફેરવવી. બહુ અશક્ત દરદીના શરીર ઉપર આ વાદળીની ક્રિયા (sponging) ધીમે ધીમે અને એક પછી એક અવયવ ઉપર કરવી. એક ભાગ ઉપર સ્પંજીંગ કરીને તે ભાગ કપડાંથી ઢાંકવો, પછી બીજા ભાગ ઉપર વાદળી ફેરવી તે ભાગ ઢાંકવો. આમ કરવાથી દરદીને શ્રમ નહિ પડે, શરદી પણ ઘણી લાગે અને આખું શરીર ચોખ્ખું તથા હલકું થશે. આ કામ પરિચારિકાનું પોતાનું છે, અને તે તેણે બહુ ખબરદારીથી તથા કાળજીથી કરવાનું છે. સ્પંજીંગની ક્રિયામાં બે કાર્ય સાથે થાય છે. શરીરનો મેલ જાય છે, અને શરીરે બાફ-શેક-પણ થાય છે. આ ક્રિયામાં વાદળીની જરૂર છે, એમ કાંઈ નથી. ગામડાંમાં વાદળી મળી શકતી નથી. શહેરોમાં પણ ગરીબ લોકો વાદળી ખરીદી શકતા નથી. વાદળીની અવેજીમાં ગરમ ફ્લાલીનનો કકડો કે ધાબળીનો કકડો, કે છેવટ ખાદી (પાણ-કોરા)નો કકડો હોય તો તે પણ ચાલશે. દરદીને ટાઢ કે શરદી ન લાગે

અને વગર સ્નાને સ્નાનનું કામ થાય, એટલી જ મતલબ છે; અને તે મતલબ વાદળી વિના બીજા સાદા જાડા કપડાથી પણ પાર પડી શકે.

૪૭. પણ સ્નાન અથવા સ્પંજીંગ કરવામાં ઘણીક વાતો ધ્યાનમાં રાખવાની છે. માત્ર ગરમ પાણીના લોટા શરીર ઉપર રેડી દેવાથી ખરૂં સ્નાન થતું નથી. એવી જ રીતે લુગડાનો કકડો પાણીમાં બોળીને તે ભીનું કપડું અંગે ફેરવી દેવાથી ખરૂં સ્પંજીંગ થતું નથી. અર્થાત્ એમ કરવાથી શરીરનો મેલ જતો નથી. માટે પરિચારીકાએ અથવા દરદીની ચાકરી કરનારાંઓએ આ સંબંધમાં નિચેની વાતો લક્ષમાં રાખવીઃ—

(૧) દરદી સશક્ત હોય અને સ્નાન કરી શકે તો, અથવા ડાકટર સ્નાનની સલાહ આપે તો, પ્રથમ સાબુવાળા પાણીથી શરીર ઘસીને ફરી સાદા ગરમ પાણીથી શરીર ચોળી ચોળીને સ્નાન કરાવવું. પછી જાડા ટુવાલથી શરીર ઘસી ઘસીને કોરૂં કરવું.

(૨) દરદી અશક્ત અને વધુ બિમાર હોય તો સાબુવાળા ગરમ પાણીમાં વાદળી કે ખાદીનો ટુવાલ બોળીને તે શરીરના અનુક્રમે એક એક ભાગ ઉપર દરદીથી સહન થાય એટલો ઘસવો; ફરી સાબુ વિનાના સાદા ગરમ પાણીમાં બોળીને ઘસવો. આ કામને માટે માત્ર એક બે લોટા ગરમ પાણી બસ છે. શરીરનો દરેક અવયવ આ રીતે ગરમ પાણીમાં બોળેલા ભીના ટુવાલથી ઘસવો અને પછી કોરા જાડા ટુવાલથી લુઈ કોરો કરવો. આ કોરો ટુવાલ પણ જરા ભાર દઇને ઘસવો જોઇએ.

(૩) દરદીના શરીરને આ રીતે પાણીથી ઘસતાં તેનું આખું શરીર એકી વખતે ખુલ્લું કરવું નહિ. જો એવી ભૂલ કરવામાં આવે તો ઉલટો અપાય—નુકશાન થાય.

(૪) ભીનું કપડું શરીરે ફેરવવું અને સ્નાન કરાવવું એ બે ક્રિયામાં ઘણો તફાવત છે. ભીનું કપડું ફેરવવાથી અને ઘસીને લુવાથી ઉપલી ચામડીનો મેલ દૂર થાય ખરો. પણ સ્નાન કરાવવાથી ચામડીનો

મેલ દૂર થવા ઉપરાંત પાણી ચામડીનાં છિદ્રોમાં પ્રવેશ કરીને તે છિદ્રોનાં મોં ખુલ્લાં કરે છે. એટલા માટે જ્યાં બની શકે ત્યાં શરીરે સારો સાબુ ચોળીને ઘસીને ગરમ પાણીથી સ્નાન કરાવવું, એ વધારે ઉત્તમ છે.

(૫) સ્નાન કરાવવાનું પાણી જેવું હોય એવું ચાલે, એવી ઘણાંની સમજણ છે, તે ભૂલ ભરેલી છે. જેમ પીવા માટે પાણી હલકું સારૂં, તેમ સ્નાન માટે પણ હલકું પાણી જ પસંદ કરવા લાયક છે; અને એટલા માટે પાણી ગરમ કર્યું હોય તો તે હલકું થાય છે, અને ગરમ કરેલું પાણી ઠારીને જોઇએ એવું ઠંડું પણ પાડી શકાય છે. જેમ મેલું, ડોળું અને જડ પાણી અનાજને પચાવી શકતું નથી તેમ એવું જડ ભારે પાણી ચામડીમાં પચતું નથી—ચામડીનાં છિદ્રોમાં પેસતું નથી. મોટાં મોટાં દવાખાનાંઓમાં આ કામ માટે 'ડિસ્ટીલ્ડ વૉટર' વપરાય છે, ડિસ્ટીલ્ડ વૉટર મેળવવામાં ઘણું ખર્ચ થાય છે; માટે કુટુંબોમાં તેને બદલે સારી રીતે ઉકાળેલું પાણી ચાલે અથવા વરસાદનું ઝીલેલું પાણી સ્વચ્છ ગણાય છે. ન્હાવાનું પાણી હલકું ન હોય તો સાબુની ચીકાશ, શરીરનો મેલ, અને જડ પાણીની અંદરનો ક્ષાર એ ત્રણે એકત્ર થઇને એક પ્રકારનો વારનીશ બને છે અને શરીરે ઉલટો ચીકટાઇ રહે છે. આવું સ્નાન ઉલટું નુકસાન કરે છે. માટે સ્નાનનું પાણી હલકુંજ હોવું જોઇએ. પાણી આધણ જેવું ઉકાળીને પછી ઠારવાથી તે હલકું થાય છે.

૪૮. દરદીને ચોખ્ખો રાખવો એટલે તેના શરીર ઉપર વાદળી કે ટુવાલ ફેરવી શરીર લુછવું એટલું જ બસ નથી. દરદીની આંખો, નસકોરાં, કાન, મોં તથા દાંત, વગેરે સર્વ ભાગો સારી રીતે ધોવા જોઇએ. નખ વધ્યા હોય તો તે કપાવી નાંખી અંદરનો મેલ દૂર કરવો જોઇએ. આપણાં કુટુંબોમાં દરદીઓના નખમાં અને નખની સાંધોમાં મેલના થર બાઝયા હોય છે, જે દેખતાં જ આપણને ત્રાસ છુટે છે,

છતાં અજબ જેવી વાત એ છે કે, ઘરનાં માણસો તે વાત ઉપર કશું લક્ષ આપતાં નથી. આવા નખોમાં લાખો જંતુઓ ભર્યા પડયા હોય છે. દરદી એવાં આંગળાંથી ખાય છે, એવાં આંગળાં મોંમાં ઘાલે છે અને એ જ આંગળાં શરીરના ગમે તે ભાગમાં ફેરવે છે. જે હાથ અને આંગળાં આખા શરીર ઉપર ગમે ત્યાં ફર્યા કરે તે હાથનો અને આંગળાંના નખનો મેલ કેટલી બધી ખરાબી કરી શકે છે, તે લોકો ક્યાં જાણે છે? નખની અંદર અને નખ ઉપર જે કાળો મેલ ભરાઈ રહેલો હોય છે, તે ઝેર છે, એમ સમજીને તેવો મેલ ત્યાં ભરાવા ન દેવો, નખ વધવા ન દેવા અને દરદીના હાથ તથા નખ સાબુ તથા ગરમ પાણીથી એક વારથી બે વાર નિત્ય સાફ કરવા. જે પરિચારિકા આ ફરજ ન સમજી શકે અથવા સમજ્યા છતાં તે ફરજ બજાવવામાં આળસ કરે તે પરિચારિકા તેના કામને માટે બીલકુલ લાયક ગણાય નહિ. આપણાં કુટુંબોની સ્ત્રીઓ આપણા ઘરના દરદીઓની પરિચારિકા જ છે, તેથી તેમણે આવી નાની નાની પણ બહુ મહત્વની વાતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

૪૯. દરદીના ધડ કરતાં મસ્તક ઉપર વળી વધારે ઓછું લક્ષ અપાતું જોવામાં આવ્યું છે. કેટલાક લોકો તો દરદીના માથા ઉપર ઠંડું કે ગરમ પાણી અડાડતાં ડરે છે. દરદી સ્ત્રી હોય છે તો તેના આખા માથા ઉપર વાળ હોય છે અને આજકાલ તો માથાના વાળની વાતમાં પુરૂષો પણ સ્ત્રી સરખા જ છે, એટલે પુરૂષોના પણ આખા માથા ઉપર વાળની નાની મોટી બાબરી હોય છે. જો મંદવાડમાં આ વાળની સંભાળ ન રહે તો તેમાં જંતુઓ પડે, મેલ બાઝે, અને ગંધાઈ ઉઠે. માટે મંદવાડમાં માથાના વાળ પણ નિત્ય ઓળીને સાફ રાખવા જોઇએ, અને ડાકટરની સલાહ લઇને સાબુ તથા પાણીવડે ધોઈ કોરા કરીને અંદર તેલ અથવા બીજી સુવાસિત વસ્તુ નાખીને વાળ નિર્મળ ચોખ્ખા રાખવા જોઇએ.

પ્રકરણ ૨૪ મું.

દરદીનાં કપડાં બિછાનાં.

---

૫૦. પરિચારિકાએ દરદીના શરીરની સ્વચ્છતા માટે જેટલી કાળજી તથા ખબરદારી રાખવી જોઇએ, એટલીજ કાળજી તથા ખબરદારી દરદીના પલંગ, ખાટલા, ગાદલાં ગોદડાં, ઓછાડ, ઓઢણાં અને પહેરવાનાં કપડાં સંબંધી રાખવી જોઇએ. ઓરડીની સ્વચ્છતા, દરદીના શરીરની સ્વચ્છતા અને તેનાં કપડાંની સ્વચ્છતા, એ સર્વ વાતો સરખા જ પ્રકારની મહત્વની છે, અને એમાંની એકે વાતમાં પરિચારિકાની બેદરકારી કે તેનું આળસ ચલવી લેવા જેવું ગણાય નહિ. આ સંબંધમાં થોડું પણ આળસ અથવા થોડી પણ બેકાળજી દરદીના લાભમાં મોટું નુકસાન કરે છે.

૫૧. દરદીનાં કપડાં તથા બીછાનાના સંબંધમાં મુખ્ય બે વાતનો વિચાર કરવાનો છે. એક વાત એ કે દરદીનો પલંગ, ખાટલો, પથારી કે તેનાં કપડાં તેને અનુકૂળ બંધ બેસતાં છે કે નહિ. બીજી વાત એ કે એ સર્વ વસ્તુઓ સ્વચ્છ રહે છે કે નહિ.

૫૨. પ્રથમ, તે ચીજો તેને બંધ બેસતી, સુખકારક તથા આરામ આપનારી છે કે નહિ, તેનો પરિચારિકાએ વિચાર કરવો જોઇએ, અને નિત્ય નિત્ય તપાસ કરવો જોઇએ. પ્રથમ તો દરદીનો પલંગ કે ખાટલો ઘરના કયા ભાગમાં રાખવો, તે નક્કી કરવું જોઇએ. પલંગ બારી બારણાં સન્મુખ ન રાખવો, કેમકે તેમ રાખવાથી બહારના પવનનો ઝપાટો દરદીના શરીર ઉપર આવે તો તબીયતને બગાડે. તે પલંગ કે ખાટલો ભીંતની અડોઅડ પણ નહિ રાખવો, તેમ તે અંધારા ખુણામાં પણ નહિ રાખવો. સારવાર કરનારાં દરદીના ખાટલાની

પથારીની ચારે બાજુએ ફરી શકે તથા તેના ઉપર પ્રકાશ આવી શકે એવી રીતે પલંગ કે પથારી રાખવાં જોઇએ.

૫૩. દરદીનો પલંગ કે ખાટલો બહુ ઉંચો નહિ જોઇએ. ખાટલા પાસેની વસ્તુ દરદી પોતાનો હાથ લંબાવીને લેઈ શકે એટલો નીચો હોવો જોઇએ. ઉંચો પલંગ હોય તો કાંઇ લેવા માટે વારંવાર નીચે ઉતરવું પડે અથવા ઘરનાંને વારંવાર બોલાવવાં પડે, અને તેથી દરદીને ઘણો ત્રાસ તથા કંટાળો આવે.

૫૪. ખાટલો અથવા પલંગ લોઢાનો હોય તો વધારે સારૂં. સાજા માંદા સર્વને માટે લોઢાનો ખાટલો વધારે પસંદ કરવા લાયક છે. ખાટલો કે પલંગ સુતરાઉ પાટીથી ભર્યો હોય તો તે પાટી મેલી ન હોવી જોઇએ. વળી તેમાં માંકડ ભરાઈ ન રહે તેની પણ તજવીજ રાખવી જોઇએ. દરદીને સારી ઉંઘની જરૂર છે. ઘણીવાર માકડને લીધે દરદીને ઉંઘ આવતી નથી અને તેની તબીયત ઉલટી વધારે બગડે છે. પલંગમાં માકડ ભરાય છે કે નહિ, તેનો નિત્ય તપાસ કરવો જોઇએ.

૫૫. પલંગ કે ખાટલા ઉપર મછરદાનીની જરૂર પડતી હોય તો તે રાખવી. ગૃહસ્થાઈ કે મોટાઈ દેખાડવા માટે તેની કાંઈ જરૂર નથી; કેટલાક લોકો દરદીના ખાટલાની કે પથારીની ચોબાજુ પડદા મારી દે છે, તે ઘણી જ મૂર્ખાઈ છે. ગામડાના અજ્ઞાન લોકો દરદીનો ખાટલો કે પથારી ખાસ કરીને અંધારા ખુણામાં નાંખે છે, અને કદિ અજવાળું કે પ્રકાશ આવતો હોય તો આડા પડદા બાંધીને અજવાળાનો તથા પ્રકાશનો અટકાવ કરે છે. તેઓ એમ માને છે કે દરદીને અજવાળું કે પવન કામનાં નથી. જ્યાં સુધી આવા મૂર્ખાઇના વિચારો નાબુદ થશે નહિ ત્યાં સુધી આપણા કુટુંબોના દરદીઓ કમોતે મરતા અટકશે નહિ. અમુક દરદમાં પ્રકાશની કે અજવાળાની બંધી કરવાની જરૂર પડે છે ખરી; પણ તેથી એમ નથી ઠરતું કે બધા

દરદીઓને પ્રકાશ નુકસાન કરે છે. પવનની બંધી તો કોઈ પણ દરદીને માટે હાનિકારક છે.

૫૬. ખાટલા ઉપરનું ગાદલું જેમ મેલું નહિ હોવું જોઇએ તેમ તે ગાંઠાગડબાવાળું પણ નહિ હોવું જોઇએ. દરદી બિછાનામાં પડ્યો પડ્યો શરીર મરડ્યા કરે ત્યારે સમજવું કે તેને હવે તાવ આવવાની તૈયારી છે. પણ શરીરનું મરડવું જેમ તાવની તૈયારી સૂચવે છે તેમ તે શરીરનું મરડવું અગવડવાળી નઠારી પથારીને પણ સૂચવે છે.

૫૭. દરદીનું બિછાનું કે ગાદલું બીજાનું વાપરેલું નહિ હોય તો વધારે સારૂં. ગરીબ લોકો આટલી બધી તજવીજ ન રાખી શકે એ ખરૂં છે, પણ બની શકે તો દરદીને તો નવુંજ ગાદલું કે નવુંજ બિછાનું આપવું જોઇએ. પણ આપણી રીત તો એથી ઘણી જ ઉલટી છે, તે એ કે માંદાને માટે તો ઘરની સૈાથી વધારે મેલી ગોદડી કે સૈાથી વધારે ખરાબ ગંધાતું ગાદલું પાથરવામાં આવે છે! અમારા કુટુંબોનું આવું અજ્ઞાન ઈશ્વર જલદી દૂર કરો!

૫૮. પથારીની ચાદર કે ઓછાડ તદ્દન સ્વચ્છ જોઇએ. દરદીને શરીરે પરસેવો આવે છે તે પરસેવો ચાદરમાં જાય છે. ઘણા દિવસની વપરાતી આ ચાદરમાં આ પ્રમાણે પરસેવાની ગંદકી એકઠી થાય છે. દરદીનો પરસેવો બંધ પડે છે, તો પાછો ચાદરનો પરસેવો દરદીના શરીરે ચોટવા લાગે છે. ચાદર નિત્ય નિત્ય અથવા અઠવાડીયામાં બે ત્રણ વાર ન ધોવાય તો દરદીના શરીરનો પરસેવો ચાદરમાં જાય અને ચાદરનો પરસેવો દરદીના શરીરમાં જાય, અને એમ થયા કરે તો દરદીને ફરી ફરી તાવ આવે, તેમાં નવાઇ શું?

૫૯. શરીરમાંથી રોજ પરસેવો કેટલો બધો છૂટે છે, તે તમો જાણો છો? તમે તેનો કદિ વિચાર સરખો પણ કર્યો છે? ૨૪ કલાકમાં આશરે પક્કા ૨ શેર પરસેવો શરીરમાંથી બહાર આવે છે, અને તે સર્વ ચા-

મડીનાં છિદ્રોમાંથી તથા શ્વાસોશ્વાસમાંથી આવે છે. આટલો બધો પરસેવો એટલે પાણી શરીરમાંથી છુટે છે, તે શું વસ્તુ છે, તે પણ સમજવા જેવી વાત છે. આ વાત માત્ર ડાકટર સાહેબ કે તેની નર્સ સમજે એટલે બસ નથી. દરદીએ તથા તેનાં સગાં સંબંધીઓએ પણ આ વાત સમજવા જેવી છે. શરીરમાંથી જે પરસેવો બહાર આવે છે તે એક પ્રકારની વરાળ છે—પાણી છે; પણ તે પાણી ચોખ્ખું નથી. તેમાં અનેક ગંદી અને રોગી વસ્તુઓ મળેલી હોય છે; પરસેવાની ખરાબ વાસ—ઘ્રાણ—ઉપરથી પણ તે વાત સમજી શકાય છે. પીવાનું પાણી કેમ વાસ મારતું નથી? કેમકે તે ચોખ્ખું છે. પરસેવો બદબો મારે છે, કેમકે તેમાં ઝેર છે, ગંદો કચરો છે. કુદરત આવા વિષને—ગંદા કચરાને—શરીરમાંથી નિરંતર કાઢ્યા કરે છે, એ તેની કેટલી બધી કૃપા છે. પણ આપણને એ કૃપાની ક્યાં કદર છે? કુદરત પરસેવાવાટે શરીરના કચરાને બહાર ફેંકે છે, ત્યારે આપણે અજ્ઞાન લોકો એ ખરાબ પરસેવાને પાછો ચામડીમાં ભરવા દઇએ છીએ!

૬૦. ચોવીસ કલાકનો આટલો બધો પરસેવો ક્યાં જાય છે, તે વિષે તમે કદિ વિચાર કર્યો છે? શરીર ખુલ્લું હોય છે ત્યાં સુધી આ પરસેવો વરાળની માફક (evapourate) ઉડીને હવામાં ચાલ્યો જાય છે. પણ શરીર કપડાંથી ઢાંકેલું હોય છે ત્યારે એ બધો પરસેવો કપડાંમાં જાય છે. એકનાં એક કપડાં થોડા દિવસ પહેરી રાખવાથી કપડાંમાંથી ઘાણ મારે છે, તે શું છે? તે ઘણુ એ પરસેવાની જ ખરાબ વાસ છે. દરદીના શરીરનો ચોવીસે કલાકનો પરસેવો બીછાનામાં કે બિછાનાની ચાદરમાં તથા તેણે પહેરેલાં ઓઢેલાં કપડાંમાં જાય છે. આ કપડાં નિત્ય તડકે નાખવામાં આવે છે તો તો તે પરસેવો ત્યાંથી ઉડીને હવામાં ચાલ્યો જાય છે, પણ જો તેમ નથી થતું તો ઘણા દિવસનો પરસેવો તથા તેની બદબો પથારીમાં અને કપડાંમાં એકઠી

થાય છે. સાજા માણસ કરતાં દરદીના શરીરમાંથી વધારે પરસેવો છુટે છે. માટે દરદીના બીછાનાની ચાદર તથા તેનાં પેહેરેલાં કે ઓઢેલાં કપડાં નિત્ય તડકે મુકવાની કે બદલવાની કે ધોઇ સાફ કરીને વાપરવાની કેટલી બધી જરૂર છે, તે ઉપરના વર્ણનથી સારી રીતે સમજી શકાય એમ છે.

૬૧. દરદીની પથારી કે ખાટલો નિત્ય ખંખેરી ઝાટકી ઝુટકીને સાફ કરવાં જોઇએ. ઘણે ઠેકાણે એવું તો એદીખાતુ જોઇએ છીએ કે ખાટલો કે પથારી બિછાવ્યું તે બિછાવ્યું, પછી તેમાં ધૂળ ભરાઇ છે, જંતુ ભરાયા છે, કે દુર્ગંધ ભરાઇ છે, તેની કોઈ તપાસ જ કરતું નથી. સારવાર કરનારી સ્ત્રીની ખાસ ફરજ છે કે દરદી ઝાડે પેસાએ જવા નીચે ઉતરે કે તુરત જ પથારી ઉચકી ઝાડકીને ફરી પાથરી સરખી કરવી. આ કામ સગવડ પડતું થાય તો દરદીને શ્રમ પડે નહિં. હુંશિયાર અને કાળજીવાળી નર્સો તથા ઘરની ચંચળ સ્ત્રીઓ આવા કામમાં જરા પણ ગફલત કરતી નથી. પણ ઘણે ઠેકાણે એદીખાતું દેખીએ છીએ!

૬૨. સ્વચ્છતા એ શું વસ્તુ છે, તે નહિ સમજનારા એવા એક કુટુંબમાં કોઈ જુના દરદીને જોવા જઇએ છીએ ત્યાં શું જોઇએ છીએ? દરદીની પથારી પાસે જવું કે નહિ તેનો મોટો વિચાર થઈ પડે છે. એક જુના જમાનાનો ખાટલો, તેના ઉપર એચાર પેઢીથી ચાલતું આવેલું જુનું, લાકડા જેવું જાડું, તેલ તથા મેલથી તગતગતું, ધાણ મારતું, શીવણીમાં અને ખુણા ખાંચરામાં માંકડના થરવાળું, એવું એક મજાનું દળદાર ગાદલું, દુર્ગંધ મારતી મેલીદાટ ચાદર અને ઘાંચીના કપડાં જેવાં એકાદ બે ગંધાતાં ઓશીકાં! આવો ઠાઠમાઠ બિચારા ગરીબ દરદીના ઘરમાં જ નહિ, અમારા જુના જમાનાના શેઠીઆઓના ઘરમાં પણ ક્યાંઇ ક્યાંઇ આ ઠાઠમાઠ જોવામાં આવે છે! કહો, આ ઠાઠ-

માઠવાળા બિછાનામાંથી બિચારો દરદી શી રીતે ઉઠી શકે? એક તો શરીરમાં દરદ, અને બીજી તરફ બિછાનામાં પણ ચોતરફજ દારિદ્ર અને દરદ!

૬૩. દરદીનું ગાદલું ગોદડું–બિછાનું–નિત્ય નહિ તો બે ત્રણ દિવસે તાપમાં મુકવું જોઇએ. પણ ઉપર લખ્યા ઠાઠમાઠ વાળા ગાદલામાં, ચાદરમાં કે ઓશીકામાં બિચારો તાપ કે પવન શી રીતે પેશી શકે! સૂર્ય દેવ પણ તેને શુદ્ધ કરી શકે નહિ! માટે દરદીનું બિછાનું મેલું નહિ હોવું જોઇએ, અને સ્વચ્છ છતાં તે વારંવાર સૂર્યના તાપમાં નાખવું જોઇએ, જેથી દરદીનો કાંઇ પણ પરસેવો લાગ્યો હોય તો તે તાપને લીધે ઉડી જાય. ચાદર તો રોજ અથવા બે ચાર દહાડે ધોવી બદલવી જોઇએ.

૬૪. દરદીનાં કપડાં નિત્ય બદલવાં જોઇએ. એક જ પથારીમાં અને એક જ કપડાંમાં ઘણા દિવસ થયાં પડી રહેલા દરદીની સ્થિતિની તમો કલ્પના કરો, અને આવી સ્થિતિનું શું પરિણામ આવે, એનો પણ તમો વિચાર કરો. દરદીનું પહેરવાનું ધોતીયું, તેની બંડી કે પેરણ, અને ઓઢવાનું અંદરનું કપડું (સોઢણ) એ ત્રણ તો નિત્ય બદલવાં જોઇએ. આ કામમાં થતી ગફલત દરદીનો મંદવાડ લંબાવે છે. ઘણા લોકો એવો પ્રશ્ન કરશે કે, આટલી બધી સ્વચ્છતા રાખ્યા વિના પણ ઘણા દરદીઓ સારા થાય છે, તો પછી આટલી બધી ખટપટ અને ચાપાચીપ શા માટે જોઇએ? અજ્ઞાન લોકો આ વાતનું મહત્ત્વ સમજી શકતા નથી તેથી તેઓ એમ માને અને બોલે તો ભલે, પણ ઘણાક સાધારણ મંદવાડના દરદીઓ પણ લાંબા વખત સુધી પથારીમાં સડ્યા કરે છે, તેનાં કારણો આવાં જ હોય છે.

૬૫. દરદીનાં કપડાં ધોવાં એટલે પાણી નીચે નીચોવી કાઢવાં, એમ નહિ. એ કપડાંને બની શકે તો ગરમ પાણીમાં બાફી કાઢવાં

અને પછી સાબુથી ધોઈ કાઢવાં. બહુ મેલાં ન થયાં હોય તો બાફ્યા વિના સાબુથી ધોવાય તોપણ બસ છે. બહુ મેલાં ન થયાં હોય એવાં ઝીણાં કપડાં, પાણીની અછતને લીધે કે ધોનાર નહિ હોવાને લીધે, તાપમાં પહોળાં કરી રાખવામાં આવે તો તેથી પણ તેની અંદરનો પરસેવો તથા વાસ દૂર થાય છે. સૂર્યનો તાપ ન મળી શકે તો સગડીના કે ચૂલાના તાપ ઉપર અથવા અંગારા ઉપર કપડું ધરી રાખવાથી પણ તે કામ સરે છે. કપડું સળગી ન ઉઠે તેની સંભાળ રાખવી. તાપ કપડાંના મેલને ખાઈ જાય છે. કપડાંની વધારે જોડી હોય તો બદલાવવાં; નહિ તો પહેરેલાં કપડાં કાઢી થોડી વાર દરદીને બીજાં કપડાંથી ઢાંકી તેનાં કપડાં તાપમાં રાખીને પછી પહેરાવી દેવાં.

૬૭. દરદી ઘણા દિવસ સુધી પીઠ ઉપર પડી રહે છે તેથી તેના વાંસામાં ભાઠાં (bed–sores) પડે છે. આવે વખતે તેના શરીર નીચે ગરમ કામળો (blanket) પાથરવો નહિ. શરીર તપવાથી જ ભાઠાં પડે છે અને તે સાથે જો ગરમ કપડાંની બાફ લાગ્યા કરે છે, તો તે ભાઠાં કદિ પણ રૂઝાતાં નથી. માટે એવા દરદીના બિછાના ઉપર ઉનની ગરમ નહિ પણ ઠંડકવાળી સુતરાઉ ચાદર નાખવી.

૬૮. દરદીને ઓઢવા માટે સુતરાઉ ગોદડી કરતાં ઉનની ગરમ કામળી કે ગરમ ધુંસો વધુ પસંદ કરવા લાયક છે, તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે, દરદીના અંગમાંથી તથા શ્વાસોશ્વાસમાંથી જે પરસેવો તથા વરાળ નીકળ્યા કરે છે તે સુતરાઉ ગોદડી હોય તો તેમાં જ રહે છે ને જમા થાય છે. ગરમ કામળી હોય તો તેમાંનો પરસેવો સુકાતો જાય છે ને ઉડી જાય છે. વળી અશક્ત દરદી ગોદડાં ગોદડીનો ભાર સહન કરી શક્તો નથી. કામળી હલકી હોય છે તેથી તે તેને વધારે અનુકૂળ પડે છે. હૉસ્પીટલોમાં રહેનારા દરદીઓને એ જ કારણથી ઓઢવા માટે કામળીઓ આપવામાં આવે છે.

૬૯. દરદીનું ઓશીકું કેટલું ઉંચું રાખવું, અને દરદીને કેવી રીતે રાખવાથી ફાવે છે, તેની પણ પરિચારિકાએ વારંવાર તપાસ કરવી જોઇએ. દરદી અશક્ત હોય, ઓશીકું નાનું ને નીચું હોય અને છાતી ઉપર વજનદાર ગોદડીનો પાંચ શેર જેટલો બોજો પડયો હોય, તો દરદી શી રીતે શ્વાસોશ્વાસ લઇ શકે, તેનો વિચાર કરો. પણ આપણાં કુટુંબોમાં આવી વાતોનો તપાસ કે વિચાર કોણ કરે છે? દરદી દબાતો મુંઝાતો હોય અને પુરો શ્વાસ ન લઇ શકતો હોય તેથી છાતી ઉપરનું ગોદડું દૂર કરી નાખે છે અથવા દૂર લઇ લેવાનો ઘણોએ કકળાટ કરે છે, પણ તેની ફરિયાદ સાંભળે છે કોણ? છાતી ઉપરથી ગોદડું લઇ લેવાથી દરદીને શરદી લાગી જશે, એવા ભયથી ઘરનાં માણસો તેના ઉપર અધમણ ગોદડાંનો ભાર નાખે છે! પણ એ ગોદડાં તેની છાતીને દબાવીને શ્વાસોશ્વાસ લેવાના કામમાં ખલેલ પહોંચાડે છે, તેની કોઇને સમજણ છે? શ્વાસોશ્વાસ શું વસ્તુ છે, અને એ ક્રિયામાં અડચણ થાય તો શું ખરાબી થાય, તે કોઈ સમજે છે? દરદી બરાબર શ્વાસ લઈ શકે એવી સર્વ તજવીજ કરી આપવી એ સારવાર કરનારાંઓની એક ઘણી જ અગત્યની ફરજ છે. આ તજવીજમાં પ્રથમ તો ઓશીકું ઉંચું હોવું જોઇએ, કેમકે ઓશીકું ઉંચું હોય તો માથું ઉંચું રહી શકે, અને માથું ઉંચું રહી શકે તો જ છાતી મોકળી તથા ઉંચી રહી શકે. ઓશીકાની આવી તજવીજ સાથે જ વળી છાતી ઉપર વિશેષ ભાર હોય તો તે ભાર પણ દૂર કરવો. ભારે ગોદડાંને બદલે કામળી ઓઢાડવાથી છાતી ઉપર દબાણ થતું નથી અને છાતીને શરદી લાગી જવાનો ભય પણ દૂર થાય છે.

૭૦. માથા ઉપર ઓઢી રાખવાની રીત ઘણી જ નુકસાનકારક છે. સાજાં માણસોએ તેમજ માંદાં માણસોએ કોઇએ પણ માથા ઉપર ઓઢીને સુવું નહિ. એક સાંકડી કોટડીનાં બારીબારણાં બંધ કરીને

સુવાથી જેટલી ખરાબી અંદર સુનારાંઓની તબીયતની થાય છે, એટલી જ ખરાબી માથા ઉપર ઓઢીને શ્વાસોશ્વાસમાં બહારની હવાનો અટકાવ કરવાથી થાય છે. ઉંઘ વખતે શ્વાસોશ્વાસમાં, (મોં તથા નાકમાંથી) જે ખરાબ હવા શરીરમાંથી બહાર નીકળે છે તે ખરાબ હવા માથા ઉપર કપડું ઢાંકેલું હોવાથી બહાર નીકળી જવાને બદલે ગોદડાંની અંદર ને અંદર રહે છે ને શ્વાસોશ્વાસમાં એની એ જ ખરાબ હવા પાછી શરીરમાં ચડે છે. આગળ ઘણી વખત સમજાવ્યું છે તે પ્રમાણે શરીરની અંદરથી મોં તથા નાક દ્વારા ખરાબ હવા નિરંતર નીકળ્યા કરે છે અને ખુલ્લી હવાવાળા ઘરમાં વસવાથી તે શ્વાસોશ્વાસની હવા બહાર ચાલી જઇને બહારની તાજી હવા શ્વાસોશ્વાસમાં મળી શકે છે. પણ માથા ઉપર ઓઢીને સુવાથી એ ક્રિયાનો અટકાવ થાય છે, અને જે ખરાબ હવા શરીરમાંથી નીકળે છે તે જ ખરાબ હવાના ઝેરી ઘુંટડા પાછા શરીરમાં પીવાય છે. દરદી માથા ઉપર ઓઢીને સુવાની હુજત કરે તો તેને સમજાવવો અને તેના ગેરફાયદાથી તેને વાકેફ કરવો.

૭૧. એકની એક પથારીમાં કે ખાટલામાં એક જ ઠેકાણે લાંબા વખત સુધી પડી રહેવાથી દરદી ઘણો અકળાય છે અને કંટાળે છે. સાજાં સારાં માણસો પણ ઘડીકમાં ખુરશી ઉપર બેસે છે, ઘડીકમાં ગાદી તકીએ પડે છે, અને થોડી વાર આરામ ખુરશી ઉપર બેસવાની પણ તેને ઇચ્છા થાય છે; તેઓ એક ખંડમાંથી બીજા ખંડમાં જાય છે અને થોડીવાર બહાર કમ્પાઉન્ડમાં (ફળીયામાં) જઇને પણ બેસે છે. સાજાં માણસો પણ આમ વારંવાર ઠામ પાટલો કર્યા કરે છે, તેમ માંદો માણસ પણ વારંવાર એવી ઇચ્છા કરે, એ સ્વાભાવિક છે. છેક અશક્ત અને બેભાન જેવી સ્થિતિમાં તો તે પોતાની એવી ઇચ્છા બતાવી શકતો નથી, અને એવી સ્થિતિમાં વારં-

વાર ઠામ પાટલો કરી પણ શકાય નહિ; પણ દરદી ઉઠી બેસી શકતો હોય, પથારી તથા ખાટલાનો ઠામ પાટલો કરવા જેવી અનુકૂળ સ્થિતિમાં હોય, એવા દરદીને તો એની ઇચ્છા પ્રમાણે વખતો વખત તેની પથારી કે ખાટલો ફેરવવો; અથવા થોડી વાર ખાટલા ઉપરથી પથારી ઉપર કે ગાદી તકીઆ ઉપર અથવા આરામ ખુરશી ઉપર તેને બેસવા દેવો. આમ કરવાથી દરદીને જરા આરામ મળે છે; આખો દીવસરાત પડી રહેવાથી અકળાઇ ગયેલું શરીર છુટું થાય છે. વળી દરદીને રસ્તાની બારી પાસે પણ થોડી વાર બેસવા દેવો, જેથી રસ્તા ઉપર આવતા જતા લોકો ઉપર દૃષ્ટિ પડે, તો તેનો ઘણોક કંટાળો દૂર થાય. દરદીઓ પથારીમાં પડયા પડયા કેટલી બધી મુસ્કેલીથી અને કંટાળાથી દિવસો કાઢતા હશે તેનો ખરો અનુભવ આપણે પોતે પથારીને વશ થઇએ ત્યારે જ થઇ શકે છે. માટે દરદીઓ માટે સુવા બેસવામાં જુદી જુદી સગવડ કરીને તેનો કંટાળો દૂર કરવો, એ કામ પરિચારિકાનું છે, અને એ કામ જેટલું નજીવું લાગે છે એટલું નજીવું નથી, પણ જરૂરનું જ છે. નાની નાની ઘણી તજવીજોથી અને કાળજી ભરેલી સેવા ચાકરીથી જ દરદીઓ સારા થઇ શકે છે. દરદીની સારવારમાં કોઇ કામ મુલતવી રાખવું, અથવા કંટાળવું, એ સારવાર કરનારની ઘણી મોટી ખામી ગણાવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૨૫ મું.

દરદીના ખાનપાન સંબંધી વ્યવસ્થા.

૭૨. દરદી માણસના ખોરાકની તજવીજ રાખવી, અને તેને શું શું ખાવાપીવા અપાય અને શું શું ન અપાય, તેની ખબરદારી રાખવી, એ પરિચારિકાની ઘણી જ મહત્વની ફરજ છે. કુટુંબોમાં આ

વાતનું ભારે મોટું અજ્ઞાન જોવામાં આવે છે, અને તેથી કુટુંબોમાં જે મૃત્યુ નિપજે છે તેમાંનાં સેંકડે ૫૦ મૃત્યુ ખાનપાન સંબંધી અજ્ઞાનથી અને બેદરકારીથી નીપજે છે. ખાનપાન સંબંધી સંતોષકારક તજવીજ નહિ હોવાથી, તવંગર લોકોના ભર્યા ઘરમાં પણ દરદીઓ ઉપવાસ કરીને મરે છે, અને ગરીબ લોકો તંગી છતાં ઘરના દરદીઓને ખુબ ખવરાવીને કમોતે મારે છે!

૭૩. આગ્રહ કરીને ખવરાવવાની મૂર્ખાઈ—શું ખાવું, અને કેવી રીતે ખાવું, એ સંબંધી આપણું અજ્ઞાન માફ ન થઇ શકે એવું છે. ઘણા અનાડી અને મૂર્ખ લોકો તો એમ સમજે છે કે દરદીના પેટમાં બે કોળીઆ અનાજ વધારે જાય તેમ ઠીક. જે આવે છે તે એમજ બોલે છે કે, 'કડવું કરીને પણ કાંઇક ખાઇશ તો જલદી ઉઠીશ.' જો દરદી રૂચિથી ખાય તો પછી તે માંદો શાનો? અને રૂચિ વિના કડવું કરીને પરાણે પેટમાં નાખવું, એ તો મંદવાડમાં મૃત્યુને વહેલું તેડું કરવા બરાબર છે!

૭૪. દરદીને ખવરાવવામાં યુક્તિ અને તદબીરની જરૂર છે. દરદથી અશક્ત બનેલો દરદી સવારે ઉઠે છે ત્યારે તેને ભુખની સમજ પડતી નથી. દશ અગીયાર વાગ્યા સુધી પણ ભુખ શું તેની તને ગમ પડતી નથી. આ વખતે તેના મોં આગળ બાજરીની ભાખરી, ચોખા કે ખીચડી લાવી મુકવામાં આવે છે. બિચારા દરદીના પેટમાં ખરી ભુખ કે રૂચિ નહિ હોવાથી તે જડ વસ્તુઓ દીઠી ગમતી નથી. તોપણ તેને આગ્રહથી કહેવામાં આવે છે કે તેમાંથી કડવું કરીને જે ભાવે તે ખા. બિચારો કે બિચારી દરદી બીજાંઓના આગ્રહથી તથા ડરથી રૂચિ નહિ છતાં ખાય છે; આવી રીતે ખરી ભુખ વિના તથા રૂચિ વિના ખાધેલું આવું જડ અન્ન નબળા દરદીને શક્તિ આપવાને બદલે ઉલટો અપાય કરે છે. જો દરદી કાંઈ ખાતો નથી તો તેની ભુખ બાર

વાગે મરી જાય છે અને લોથ જેવો પડી રહે છે. નબળા માણસના શરીરમાં રાતે જરા જરા પણ તાવ રહે છે અને સવારે તેનું મોં ફીકું તથા સુકું પડી ગયેલું હોય છે. આવી સ્થિતિમાં તેના પાસે રોટલી કે ભાખરી મૂકવામાં આવે તો તે બિચારો શી રીતે ખાઇ શકે. ભાખરી ચાવવા જેટલી મોંમાં અમી (થુંક) હોતું નથી અને ચાવતાં ઘણો જ શ્રમ પડે છે. હાલમાં જ્યાં ત્યાં બિસકીટનો વપરાશ વધ્યો છે. વિલાયતનાં બબરચીખાનામાં ચાર છ કે બાર મહિના પહેલાંની બનેલી બિસ્કીટ! અગર સ્વદેશીને નામે વપરાતી બિસ્કીટના જેવી સુકી ટીકડીઓ! અસક્ત દરદી શી રીતે ચાવી શકે? ત્યારે આવા દરદીને સવારમાં શું ખાવા આપવું? અશક્ત નબળાં આંતરડાવાળા અને પથારીમાં પડી રહેલા દરદીને સવારમાં આઠ નવ વાગે થોડું દુધ, દુધ મેળવેલી થોડી ઉની ચા, અથવા સાબુચોખાની પાતળી કાંજી આપવી જોઇએ, અને તે પણ પ્યાલો ભરીને નહિ. કલાકે બે કલાકે બબે ચમચા આપવામાં આવે તો તેથી સારૂં પોષણ થાય, પેટમાં બોજો કરે નહિ, અજીર્ણ થાય નહિ, અરૂચિ થાય નહિ અને બાર વાગે જરા વિશેષ હુંશિયારી આવે ત્યારે રૂચિ પ્રમાણે જરા દાળભાત, ખીચડી કે દુધ ભાખરી આપવામાં આવે તો ખાઈ પણ શકે છે અને ખાધેલું અંગે પણ લાગે છે. જે અશક્ત દરદી, પાતળો પદાર્થ માંડ માંડ ગળે ઉતારી શકે છે, તેના આગળ સવારમાં ઉઠતાંવાર જ બિસ્કીટ, પુરી, કે ભાખરી જેવો જડ ખોરાક મુકવામાં આવે છે. પણ તેવો કઠણ પદાર્થ દરદી શી રીતે ચાવી શકશે, કે ઉતારી શકશે, કે પચાવી શકશે, તેનો કોણ વિચાર કરે છે?

૭૫. ડાકટરની આજ્ઞાનો અમલ યથાસ્થિત થતો નથી. વૈદ કે ડાકટર દરદીને જોઈ તેને યોગ્ય દવા આપવા ઉપરાંત ખોરાકની ભલામણ આપી જાય છે. હરતા ફરતા અને સારી પાચનશક્તિવાળા દરદીના

ખોરાક સંબંધી આપેલી વૈદક સલાહમાં બે ડગલાં આઘાં પાછાં થાય તો બહુ અડચણ આવતી નથી, પણ પથારીને વશ થયેલા, નબળા પાચન-શક્તિવાળા અશક્ત દરદીના ખોરાકના સંબંધમાં તેનો વૈદ કે ડાકટર જે સૂચના આપે તેનો રતીએ રતીભાર અમલ થવો જોઇએ. ઘરનાં અજ્ઞાન માણસો આ વાતમાં પોતાનું ઘણું ડહાપણ ડોળીને ઉપચારની સર્વે ઉમદી નેમનો ભંગ કરી ખેલ બગાડી દે છે. સેંકડો અને હજારો દરદીઓના ખાનપાનમાં આવી ગલતી અને ગફલતી જોઇને મારૂં અંતઃકરણ ખેદ પામ્યું છે અને સારવાર કરનારાં ઉપર ગુસ્સાની લાગણી ઉશ્કેરાઈ આવવાની સાથે સાથે તેમના ઘોર અજ્ઞાન તરફ દયા આવી છે! સેંકડો દરદીઓ ખાનપાનની ભૂલોથી, બેદરકારીથી અને અજ્ઞાનથી કમોતે ચાલ્યા ગયાના દાખલા મારી દષ્ટિ તળે બનેલા જોવામાં આવેલા છે.

૭૬. ડાકટર ભલામણ આપી જાય છે કે આ દરદીને દર ચાર કલાકે પાશેર પાશેર કે પ્યાલો પ્યાલો દુધ અથવા સાબુ ચોખાની પાતળી કાંજી કે ખીર આપવી; એટલું ન પી શકે તો નવટાંક નવટાંક કે અરધો અરધો પ્યાલો પાવું; એટલું પણ ન પી શકે તો વખતો વખત એકેક બબે ચમચા આપતા રહેવું. સમજુ અને હુશિયાર નર્સ ડાકટરની આ સલાહનો બરાબર અમલ કરે છે અને સરકારી અથવા જાહેર દવાખાનાંઓની નર્સો ડાકટરની આજ્ઞા પ્રમાણે જ વર્તે છે. પણ કુટુંબોમાં વૈદે કે ડાકટરે કરેલી સૂચનાનો કાંઇ પણ રીતસર અમલ થતો નથી. ડાકટર કે વૈદ ગયા પછી ઘરનાં માણસો, પડોશીઓ અને ડોસી ડગરાંઓ સિદ્ધ વૈદ થઇ બેસે છે! જે દરદીની હોજરી બબે ચમચા કાંજી માંડ માંડ સહન કરી શકે તેને મોઢે આખો પ્યાલો ધરીને, ધમકીઓ સુદ્ધાં આપીને, પરાણે ગરામાં રેડવામાં આવે છે!

૭૭. દરદીના ખાનપાન સંબંધી ઘરનાં માણસોની મૂર્ખાઇનાં ચિત્રો આપવા બેસીએ તો તેનું એક આખું પુસ્તક ભરાય! ઘણાં

અનાડી કુટુંબોમાં એવું પણ જોયું છે કે, ઘરમાં કોઇને સખ્ત બિમારી થઈ આવે તો વૈદ્દો તથા ડાકટરોને તેડાં થાય, તેમની સલાહ લેવાય, ફી ફેરાનાં લખલૂટ ખર્ચ પણ થયા કરે! પણ દરદીના ખાનપાનનો કારભાર જુની ડોસીઓના હાથમાં! તેમના ડહાપણ આગળ વૈદ કે ડાકટરનું ડહાપણ કશા કામનું નહિ! ડાકટર એકલા દુધની કે કાંજીની ભલામણ કરી ગયો હોય, પણ દરદી કહેશે કે મારે શીરો ખાવો છે અથવા ભજીયાં ખાવાં છે, તો દરદીના હેતના કટકા આ ઘરડી ડોશીઓ એ ખોરાક આપવામાં જરા પણ ડરતી નથી. ઘણે ઠેકાણે એવું પણ જોયું છે કે ખોરાક સંબંધી આવી ગડબડ કર્યા છતાં બીજે દહાડે ડાકટર સાહેબ પૂછે છે તો ડોસીમા દાવકું મોં રાખીને જરૂર જુઠું બોલે છે કે, ડાકટર સાહેબ, ખોરાક તો તમારા કહ્યા પ્રમાણે જ આપ્યો છે; કાંજી સિવાય કાંઈ પણ આપ્યું નથી. ખોરાકના સંબંધમાં જુઠું બોલીને વૈદ્દોને તથા ડાકટરોને ઠગવાની રૂઢી અજ્ઞાન કુટુંબોમાં સાધારણ છે. જ્યાં આવી અજ્ઞાનતા ચાલી રહી છે ત્યાં દરદીઓનો શી રીતે બચાવ થાય?

૭૮. દરદીને ખોરાક ક્યારે આપવો તે વિષે નિયમ—સશક્ત માણસોને કે સશક્ત દરદીને ખોરાક જરા વહેલો મોડો મળે તો બહુ હરકત નહિ, પણ અશક્ત દરદીને ખોરાક બરાબર નિયમસર અને વખતસર આપવો જોઇએ. પાંચ દશ મિનિટ પણ વહેલું મોડું કરવું નહિ. ખોરાક આપવા સંબંધી નિચેના મુખ્ય નિયમો લક્ષમાં રાખવા જેવા છે:—

(૧) દરદીને ખોરાક આપવાનો નિત્યનો વખત નક્કી કરી રાખવો અને રોજ બરાબર એ જ વખતે ખોરાક હાજર કરવો; કોઈ દિવસ દરદીને વખતસર ભૂખ ન લાગી હોય તો જરા થોભવું, પણ તે સિવાય મોડું કરવું નહિ.

(૨) ખાવા આપવાનો વખત એવો મુકરર કરવો કે ખાધા પછી દરદીને વિશ્રાંતિ મળે અને શારીરિક કે માનસિક કોઇ પ્રકારના શ્રમમાં જોડાવું ન પડે. ખોરાક ખાધા પછી તુરત કોઇ પણ પ્રકારનો શારીરિક શ્રમ કે માનસિક ચિંતા સાજા માણસને પણ અપાય કરે છે, તો માંદા માણસને એવો શ્રમ કે ચિંતા કેટલું બધું નુકસાન કરે, તે સહજ સમજી શકાય એવું છે.

(૩) અશક્ત દરદીને ખવરાવવા વખતે ઉતાવળ કરવી નહિ. તેને જરા કરાર હોય, કોઈ પ્રકારનો શ્રમ ન લાગ્યો હોય અને શ્વાસ હેઠો બેસે તે પછી તેના મોંમાં ખોરાક મૂકવા માંડવો. અશક્ત દરદી એક પડખેથી બીજે પડખે થાય છે, તેમાં પણ તેને કેટલો બધો શ્રમ પડી જાય છે. તે પુરૂં બોલી પણ શકતો નથી. આવા દરદીને ખાવા માટે પથારીમાંથી કે ખાટલામાંથી બેઠો કર્યા પછી તેને જરા વિસામો ખાવા દેવો. ખવરાવવાની ઉતાવળ કરવી નહિ. ઉઠવાથી શ્વાસ ભરાઈ આવ્યો હોય અને પાણી ઉતારવાની પણ શક્તિ ન હોય, એવા ગભરામણના વખતમાં તેના ગળામાં ચમચો કાંજી કે ચોખા દાળનો કોળીઓ મૂકવામાં આવે છે તો દરદી ગભરાઇ જાય છે, ખાધેલું પાછું વળે છે, ઓનાળે જાય છે અથવા છાતીએ અટકે છે. આવા બનાવો આપણે વારંવાર જોઇએ છીએ.

(૪) ઉપવાસ—કેટલાંક દરદોમાં ઉપવાસના ફાયદા જણાવવામાં આવે છે. પણ ઉપવાસના નિયમો ખાટલે પડેલા છેક અશક્ત દરદીને લાગુ પાડવામાં ઘણું જોખમ રહે છે. અશક્ત દરદીને ભૂખ લાગ્યા પછી ખોરાક આપવામાં થોડી પણ વાર લાગે છે તો તેને ઘણું વસમું લાગી જાય છે. જેમ પરાણે ખવરાવવાથી કમોતે મૃત્યુ થયાના દાખલાઓ બને છે, તેમ વગર વિચારે લાંઘણ કરાવીને ભૂખે મારવાના દાખલાઓ પણ બનતા જોવામાં આવે છે.

અશક્ત દરદીને તેની ક્ષુધા તથા રૂચિ પ્રમાણે થોડું થોડું પણ વખતસર ખાવા આપવું જોઇએ. દરદીને ભૂખ ક્યારે લાગે છે અથવા લાગી છે, તેનો તપાસ કરવો, અને ભૂખ લાગ્યા પછી અને ખાવા આપ્યા પહેલાં તેના પાસે કાંઈ પણ શારીરિક શ્રમ કરાવવો નહિ, બહુ હરવા ફરવા પણ ન દેવો, ક્રોધ કરવા પણ ન દેવો; એક તરફથી બહુ અશક્ત શરીર, બીજી તરફથી ભૂખ, અને ત્રીજી તરફથી શ્રમ કે ક્રોધ, આમ ત્રણ વાતો ભેગી થાય છે તો દરદીના શરીરને જરૂર જફા લાગી જાય છે. પરિચારિકાએ તથા ઘરનાં સેવા ચાકરી કરનારાં માણસોએ આવી સઘળી વાતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

૭૯. દરદીના ખોરાક સંબંધી કેટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ—દરદીનો ખાતાં વધેલો ખોરાક દરદીના ખાટલા નીચે રાખી મૂકવાની ઘણાને કટેવ હોય છે. ખાટલા નીચે એટલા માટે રાખી મૂકવામાં આવે છે કે, તે ખોરાક દરદી ફરી માગશે ત્યારે કામ લાગશે. આ ચાલ ઘણો જંગલી અને ખરાબ છે. ખોરાક ખાતાં ખાતાં જે ખોરાક ઉપર કંટાળો આવ્યો તે ખોરાક ફરી દરદીની આંખને દીઠો ગમતો નથી.

(૨) જે ખોરાક ઉપર દરદીને અભાવ થયો હોય તે ખોરાક ફરી તેના પાસે લાવવો નહિ; આ અભાવ થયેલા ખોરાક સાથે બીજો ખોરાક લાવશો તો પેલા રાખી મૂકેલા ખોરાક સાથે તે ઉપર પણ અભાવ આવવાનો સંભવ છે.

(૩) દર વખત ખોરાકની થાળીમાં કે રકાબીમાં આણેલ વસ્તુઓમાંથી જેટલો ખોરાક દરદી રૂચિ પ્રમાણે ખાય એટલો ખવરાવીને વધેલો ખોરાક તુરત જ તેની ઓરડીમાંથી દૂર લઈ જવો.

(૪) પોતાને ભુખ લાગી છે કે નથી લાગી તે કાંઈ બધાય દરદીઓ કહી શકતા નથી. ઘણા દરદીઓને ભુખ લાગ્યા ન લાગ્યાની સમજણ પડતી નથી. આવે વખતે હુશિયાર તથા કાળજીવાળી પરિ-

ચારિકાએ કે કુટુંબની સમજુ સ્ત્રીએ દરદીની ભૂખનો તપાસ કે નિર્ણય કરી લેવો જોઇએ અને તેના ખાવાનો સમય સમજી લેવો જોઇએ.

(૫) દરદી પાસે એકી વારે ઘણો ખોરાક લાવવો નહિ. ઘણો ખોરાક દેખીને દરદીને ખોરાક ઉપર અભાવ કે ત્રાસ છુટે છે. પ્રથમ થોડો લાવવો. તે રૂચિથી ખાઈ જાય ને વધુની ઇચ્છા બતાવે તો બીજી વાર લાવવો. ઘણી વાર દરદીને પોતાના પેટની ખબર પડતી નથી એટલે તેણે જે ખાધું તે તેની ભૂખ પ્રમાણે ખાધું કે ઓછું ખાધું કે શક્તિ ઉપરાંત ખાધું, તેની દરદીને સમજ પડતી નથી. આવે વખતે પરિચારિકાએ પોતાની બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો અને દરદી વધુ ખાવાને લલચાય તોપણ, 'હવે વળી થોડો વખત રહીને ખાજો,' એમ કહીને તથા પાણીનો પ્યાલો ધરીને ખાવું બંધ કરવાનો ઇસારો કરવો.

(૬) દરદીને ઘરના રસોડામાં લઈ જઈ જમવા બેસાડવો નહિ; તેમજ ઘરના કોઇ માણસે પોતાનો ખોરાક દરદી પાસે બેસીને ખાવો નહિ; તેમજ ઘરમાં બીજાંઓ માટે શું ખોરાક બન્યો છે તે દરદીને જાણવા દેવું નહિ; ખોરાકની વાસ પણ દરદી પાસે જવા દેવી નહિ. તેનું કારણ એ છે કે દરદી બીજો ખોરાક દેખીને અથવા તે રસોડામાં તૈયાર થયો છે એમ જાણીને લલચાય છે, અને લલચાય છે એટલે ઘરના માણસો ઢીલાપોચા મિજાજનાં હોય છે તો હેત કરીને લાવી આપે છે. દરદીના ખોરાકની સંભાળ રાખવામાં જ દરદીનું હિત રહેલું છે.

(૭) દરદી જમતો હોય ત્યારે કોઇએ તેના પાસે હરફર કરવી નહિ, ઘરનાં માણસોએ વારંવાર પાસે આવવું નહિ, કેમકે તેમના ફરવાથી ઓરડીમાં રજ ઉડીને દરદીના ભાણામાં આવે છે.

(૮) દરદી જમતો હોય ત્યારે બહારનાં માણસોને અંદર આવવા દેવાં નહિ. તેનું એક કારણ એ છે કે દરદી ગમે તેવી સ્થિતિમાં બેઠો હોય ને ખાતો હોય, તે દુઃખદાયક સ્થિતિ બહારના માણસો જોઇ

જાય તે વાત દરદીને ગમે નહિ; બીજું કારણ એ છે કે બહારથી આવેલ માણસ બોલાવ્યા વિના કે વાત કર્યા વિના રહે નહિ, તેથી દરદીને ખાતાં ખાતાં બોલવાનો શ્રમ પડે. પરિચારિકાએ અથવા ઘરની સ્ત્રીએ દરદીને એકાંતમાં બોલ્યા ચાલ્યા વિના ગુપચુપ રીતે શાંતિમાં જમાડવો જોઇએ.

(૯) દરદી બહુ ધંધાધાપાવાળો માણસ હોય, તોપણ બનતાં સુધી તેના વિશેષ મંદવાડ વખતે કે અતિ અશક્તિમાં તેના પાસે તેના કામ ધંધા સંબંધી કાંઈ પણ વાત લઇ જવી નહિ; જમવાના વખત ઉપર કે ખવરાવતાં ખવરાવતાં તો એવી વાત મુદ્દલ કરવી નહિ.

(૧૦) કોઈ તબીયતના સમાચાર પૂછવા બહારથી આવે તો, કાંતો જમવા પહેલાં અથવા જમ્યા પછી એકાદ કલાક રહીને આવનારને અંદર આવવા દેવો. જમવામાં ઉતાવળ કરવી પડે, કે જમતાં જમતાં દરદીને કાંઇ ચિંતા થાય, એવી કોઇ પણ વાત કે કોઇ પણ સમાચાર દરદીના આગળ નહિ મૂકવાની સંભાળ રાખવી.

૮૦. ખરાબ ખોરાક—દરદીને માટે તૈયાર કરેલ ખોરાક રાંધવા પકાવવામાં કાચો રહ્યો હોય કે બગડયો હોય તો એવા ખોરાકથી ચલવી લેવાય નહિ. દરદી પાસે તે ખોરાક લાવવો નહિ, પણ તાબડતોબ તે ફરી બનાવી લેવો. ઘરની હુશિયાર સ્ત્રી કે પરિચારિકા આવી ભૂલ તુરત સુધારી લે છે, અને બરાબર વખતસર દરદીની રૂચિ પ્રમાણે સારો ખોરાક બનાવી આપે છે. દરદી પાસે ખરાબ ખોરાક—કાચો, બળેલો, સડેલો કે ગંધાતો—કદિ પણ લઇ જવો નહિ. જે ખોરાક રસોઇ કરતાં બગડયો હોય તે ફરી તુર્ત તૈયાર થઇ શકે એમ ન હોય તો દરદીની પ્રકૃતિને તથા રોગને અનુકૂળ પડતો બીજો ખોરાક પરિચારિકાએ તૈયાર કરાવી લેવો. ખોરાક કેવો બન્યો છે તે દરદી પાસે લઇ જતા પહેલાં જ પરિચારિકાએ અથવા ઘરની હુશિયાર સ્ત્રીએ તપા-

સવેા અને તે ખાવા લાયક થયેા હેાય તેા જ રસેાડામાંથી દરદી પાસે લઇ જવા દેવેા.

૮૧. કેટલીક વાર એવું પણ જોવામાં આવે છે કે દરદીને માટે કેાઇ ખાસ ખાવાનેા ખેારાક બનાવ્યેા હેાય અને તે દરદીના ખાતાં ખાતાં થેાડેા વધે, તેા તે વધેલેા ખેારાક ખાઇ જવાનેા તેને આગ્રહ કરવામાં આવે છે. "આટલા સારૂ પાછેા લઇ જાઉં? આટલેા વધ્યેા તે કયાં નાખી દઉં? તારેા એઠેા ખેારાક બીજું કેાણ ખાય?" એમ કહી કહીને તે વધેલેા ખેારાક પરાણે ખવરાવવાનેા ચાલ પડી ગયેા છે. આ પણ એક મેાટી મૂર્ખાઈ અને ખરાબી છે. ખાતાં વધ્યું અને તે નાંખી દેવું પડે, માટે દરદીને પરાણે ખવરાવવું, એ કેવી અજ્ઞાનતા!

૮૨. રેાજ દરદીને ખાવા આપતી વખતે પ્રથમ પરિચારિકાએ તપાસ કરવેા કે દરદીએ આગલે ટંક શું ખાધું હતું અને કયારે ખાધું હતું. વળી આગલે દિવસે કે આગલે ટંકે દરદીએ કેવા પ્રકારનેા ખેારાક અને તે કેટલા વજનમાં ખાધેા હતેા. એ ખાધેલા ખેારાકથી જમવાના એ વખતની વચ્ચેના સમયમાં દરદીની પ્રકૃતિ કેવી રહી હતી, ખેારાક બરાબર પચ્યેા છે કે નહિ, ઝાડા કેટલા ને કેવા થયા છે, આ બધેા તપાસ તથા વિચાર કરીને જ બીજા દિવસનેા ખેારાક શું, કયારે ને કેટલેા આપવેા, તે નક્કી કરવું. આ વિચારમાં જરૂર પડે તેા ડાકટરની સલાહ પણ લેવી.

૮૩. ઘણાંક કુટુંબેામાં જ્યારે રસેાડામાં રસેાઇ તૈયાર થાય છે, તે જ દરદીનેા ખાવાનેા સમય ગણાય છે. એક દિવસે દશ વાગે રસેાઈ તૈયાર થાય તેા દશ વાગે દરદીને ખાવાનું મળે અને બીજે દિવસ રસેાડામાં બાર વાગે રસેાઇ તૈયાર થાય તેા દરદીને બાર વાગે ખાવાનું મળે. આમ નહિ જ થવું જોઇએ. રસેાડાની રસેાઇની સગવડ ન જોવી, પણ દરદીની સગવડ જોવી, અને દરદીને માટે નિત્ય વખતસર ખેારાકની ખાસ તૈયારી રાખવી.

૮૪. દરદીના ખોરાકની વસ્તુઓ ઘરમાં જ લાવી રાખી હાજર કરવી જોઇએ. જમવાના વખતે જે વસ્તુ જોઇએ, તે વખતે તે વસ્તુ ઘરમાં હાજર ન હોય તો બજારમાં દોડવું પડે. બજારમાં લાવતાં અને તે વસ્તુને ખાવાના ઉપયોગમાં લેવા માટે તૈયાર કરતાં અરધો કે એક કલાક લાગી જાય અને ત્યાં સુધી દરદીને ખોરાક માટે ખોટી થવું પડે. સાજા સારા માણસને કોઇ વાર કકડીને ભૂખ લાગી હોય છે તે વખતે જો પા કલાકની વાર લાગે છે તો તેનો પ્રાણ જાય છે ને ભેગો મિજાજ પણ જાય છે, ત્યારે અશક્ત દરદી ભૂખ લાગ્યા પછી એક કલાક સુધી તે ભૂખને કઈ રીતે સહન કરી શકે? અથવા પરાણે ચીમડાઇને વાટ જોતું બેસી રહેવું પડે તો તેના શરીરમાં કેટલો બધો અપાય થાય, તેની કલ્પના કરવી મુસ્કેલ નથી. દરદીને કાંજી પાવાનો વખત થાય, પણ સાબુચોખા ગાંધીને ત્યાં પડયા હોય, દરદીને ચા આપવાનો વખત થઈ ગયો હોય, પણ લીપટનની ચાનો ડબો બજારમાંથી લાવે ત્યારે બને એમ હોય; દરદીને મગનું ઓસામણ કરીને આપવું હોય, પણ આખા મગ થઇ રહ્યા હોય, અથવા તે ઓસામણમાં નાખવાની વસ્તુઓ—કોકમ, આદુ, ધાણાભાજી, વગેરે—શાકમારકીટમાં પડી હોય! આવી ગફલત નાહ જ થવી જોઇએ. એક દરદીનું દરદ મટાડવામાં અને અતિશય વધી ગયેલી અશક્તિમાંથી તેને સશક્ત બનાવવામાં અનેક પ્રકારની કાળજી રાખવી પડે છે. આ બધું કામ પરિચારિકાનું છે; અથવા કુટુંબોમાં તે કામ ઘરની મુખ્ય સ્ત્રીએ બજાવવાનું છે. આપણા ઘરમાં આવી ગફલતો તો વારંવાર થતી જોવામાં આવે છે અને તેથી દરદીઓને ઘણું સોસવું પડે છે.

૮૫. દરદીના ખોરાક માટે વાપરવાની બધી ચીજો તાજી જોઇએ. એક પણ બગડેલી વસ્તુ દરદીની પ્રકૃતિને જલદી બગાડે છે. દુધ પણ તાજે તાજુંજ હોવું જોઇએ. સવારનું સાંજે અને સાંજનું સવારે,

એવું વાસી દુધ ઉલટું નુકસાન કરે છે. દુધની પરીક્ષા કરીને—ચાખીને—પછી દરદીના ઉપયોગમાં લેવું. જરા પણ વાસ મારતું હોય કે ખાટું પડી ગયું હોય, તો તે દુધ ફેંકી દેવું; દુધ વિના ચલાવી લેવું, પણ બગડેલું દુધ કદિ પણ વાપરવું નહિ. એ જ પ્રમાણે દરદી માટે જે ફળો (fruits) વાપરવાં હોય તે પણ વગર સડેલાં, તાજાં હોય તો જ ઉપયોગમાં લેવાં. શાક તરકારીનું પણ એમજ સમજી લેવું. શકિતવાળાં નિરોગી શરીરો અંદરની પ્રાણશક્તિના બળથી શરીરની અંદર ગયેલા સડેલા પદાર્થોને બહાર ફેંકી દે છે, અને શરીરની શકિતને કાયમ રાખે છે. દરદીમાં એ પ્રાણશક્તિ ઓછી થઈ ગઇ હોય છે તેથી તેનામાં એવી બગડેલી વસ્તુઓનો નિકાલ કરવાનું સામર્થ્ય રહેલું હોતું નથી. એટલા માટે દરદીને વાસ્તે ખાવા પીવાની સર્વ વસ્તુઓ ઘણી જ તાજી, સ્વચ્છ અને ઉંચી વાપરવાનું દરેક કુટુંબમાં ધ્યાનમાં રાખવું.

૮૬. **ખોરાકનું પત્રક**—દરદીને રોજ કયે કયે વખતે, શું શું ખોરાક ને કેટલો ખોરાક અપાય છે, તેનું એક પત્રક રાખવું જોઇએ. ડાકટરો નર્સો પાસે અને કુટુંબોમાં સારવાર કરનારાં માણસો પાસે આવાં પત્રકો રખાવે છે, તે ઘણું સારૂં કરે છે. આ પત્રક ઉપરથી દરદીના ખોરાકમાં દર અઠવાડીએ શું ફેરફાર કે વધારો ઘટાડો થતો આવે છે, તેની સમજ પડે છે. આ પુસ્તકના અંતે આપેલાં પત્રકોમાં અને કોષ્ટકોમાં નમુના તરીકે આ જાતનું પણ એક પત્રક દાખલ કર્યું છે. કુટુંબોમાં સારવાર કરનારી ભણેલી બહેનોએ સારવાર સંબંધી પોતાના જ્ઞાનમાં, અનુભવમાં અને ખબરદારીમાં આવી ઉપયોગી વાતોનો ઉમેરો કરવો જોઇએ. અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ તો આવી કાંઇ હકીકત નોંધી રાખતી નથી કે ઉપચારક વૈદને કે ડાકટરને પુરી પાડતી નથી; અરે, એટલું જ નહિ, અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે ઘણીક અનાડી મૂર્ખ સ્ત્રીઓ

તો ડાકટરના હુકમનો અનાદર કરીને, દરદીને ન ખાવા લાયક વસ્તુ ખવડાવ્યા પછી દરદીની પ્રકૃતિમાં બીગાડો થાય છે, તો પોતાની આ ભૂલને ઉલટી છુપાવી રાખે છે. ખાનપાનની ભૂલોને આવી રીતે છુપાવી રાખવાથી ઘણા અનર્થો થાય છે અને ઘણાક દરદીઓ કમોતે માર્યા જાય છે. અમારા દેશની બહેનો પોતાની આવી ભૂલોને સુધારે અને પોતાનાં કર્ત્તવ્યોને સમજે, એ જ પ્રાર્થના છે.

૮૭. કેટલીક વાર દરદી ન ખાવા લાયક ખોરાક ઘરમાંથી ચોરી કરીને ખાઇ લે છે; કેટલીક વાર ઘરમાંનું કોઇ ભોળું અને અજ્ઞાન માણુસ હેત કરીને દરદીને છાનું છપનું કાંઇ લાવીને ખવરાવી દે છે, કેટલીક પડોસણો હેત કરીને ખવરાવે છે અને હેતુ છતાં દુશ્મનનું કામ કરે છે. તેઓ બિચારાં જાણતાં નથી કે કટકો પેંડો કે કડકો જલેબી ઉદરરોગના અતિ અશક્ત દરદીનો પ્રાણ લેવાને માટે બસ છે! મેં મારા ધંધામાં આવા ઘણા દાખલા જોયા છે, અને તેથી હું આ વાત મારા અનુભવથી લખું છું. માટે દરદીનું હિત ચહાનારાં શુભેચ્છકોએ દરદીના ખાનપાન ઉપર પાકી દેખરેખ રાખવી; ચોકી પહેરો રાખવો, એમ કહીએ તો અયોગ્ય લાગે, પણ અજ્ઞાન કુટુંબોમાં ખરેખાત ચોકી પહેરો રહે તો જ દરદીનો ઉપચાર યથાસ્થિત થઈ શકે. પરિચારિકાની તો ખાસ ફરજ છે કે તેણે દરદીને એકલો નહિ મુકવો, નહિ તો આવી ગડબડ થવાનો સંભવ છે. ઘણી મહેનતે ઠેકાણે આવેલો કેસ થોડી ગફલત થતાં પાછો ભયંકર સ્થિતિમાં આવી પડે છે.

પ્રકરણ ૨૬ મું.

દરદીના ખાનપાન સંબંધી કેટલીએક સૂચનાઓ.

૮૮. દરદો ઘણી જાતનાં હોય છે અને દરદીઓ પણ ઘણી પ્રકૃતિના હોય છે, માટે સૌને માટે ખાનપાનનો એક સરખો નિયમ નક્કી કરી શકાય નહિ. દેશ, કાળ, રૂઢી અને ટેવ ઉપર ઘણો આધાર રાખવાની જરૂર પડે છે. ઠંડા મૂલકો કરતાં ગરમ મૂલકોના ખાનપાનમાં તફાવત રાખવો પડે છે, શ્રીમંતો કરતાં ગરીબોના ખાનપાનમાં કાંઈ ભેદ રાખવો પડે છે અને શહેરવાસીઓ કરતાં ગ્રામ્ય વાસીઓના ખાનપાનના નિયમોમાં કાંઇક અંતર રાખવાની જરૂર પડે છે. એજ રીતે મદ્ય માંસાહારીઓ અને વનસ્પતિનો સાદો ખોરાક લેવાની ટેવવાળાઓના ખાનપાનમાં ભેદ રહે છે. માંદાને માટે ખાનપાનનો નિર્ણય કરતી વખત આ બધી વાતો ધ્યાનમાં રાખવી પડે છે, અને વૈદ્ય કે ડાકટરની સલાહથી પરિચારિકા નક્કી કરે છે કે અમુક જાતના દરદીએ અમુક ખોરાક ખાવો અને અમુક ખોરાક ન ખાવો. માણસના નિત્યના ખોરાકમાં આટલું પ્રમાણ ચરબીનું જોઇએ, આટલું સ્ટાર્ચનું જોઇએ, આટલું નાઇટ્રોજનનું જોઇએ, ઇત્યાદિ બારિક નિયમો અને રસાયન શાસ્ત્રની વાતોને વારંવાર બાજુ ઉપર મૂકી દેવાં પડે છે, અને માણસના વંશપરંપરાથી ટેવાઈ ગયેલા ખોરાક ઉપર ઘણોક આધાર રાખવો પડે છે.

૮૯. દુધ—માંદાઓને માટે દુધ સર્વોત્તમ ખોરાક છે. દુધમાં બધાં તત્વો–બધા રસો છે, અને તેનાથી સર્વ પ્રકારનું પોષણ શરીરને મળી રહે છે. માંદાના ખોરાકમાં જેમ દુધ સર્વથી વધુ પસંદ કરવા લાયક છે, તેમ જો દુધ બગડેલું હોય તો તે નુકશાન પણ ઘણું કરે છે. દુધના ખોરાકમાં નીચેની વાતો લક્ષમાં રાખવા જેવી છેઃ–

(૧) માંદાને ગાયનું દુધ વધુ માફક આવે છે, માટે ગાયનું સારૂં દુધ મળી શકે ત્યાં સુધી ભેંશનું દુધ વાપરવું નહિ.

(૨) દુધ વાસ વિનાનું, તાજું હોવું જોઇએ. જરા પણ વાસ આવતી હોય, જરા પણ ખાટું પડી ગયું હોય કે જરા પણ રંગમાં કે આકારમાં વિકાર થયો હોય તો તે દુધ ફેંકી દેવું.

(૩) દુધને ગરમ કરવું, પણ વધારે ઉકાળીને ઘાટું નહિ કરવું. ઘાટું દુધ પચવામાં ભારે થાય છે. ઘણા અજ્ઞાન લોકો દુધમાં અને દુધપાક તથા બાસુદીમાં તફાવત ગણતા નથી, અને તેથી ઘણી વાર દરદીને દુધને બદલે દુધપાક કે બાસુદી ખવરાવી દેવાની ભયંકર ભૂલ કરી નાખે છે. દુધ ઘાટું થયા પછી અને માવો થવા માંડયા પછી તેનો ધર્મ બદલાઇ જાય છે, એ વાત દરેક માણસે લક્ષમાં રાખવી.

(૪) દુધ એક વાર ગરમ કરી રાખી મૂકયું હોય તેને ફરી ગરમ કરવું નહિ. બેવાર ગરમ કરવાથી તે દોષવાળું થાય છે. વાસી દુધ ઉપયોગમાં લેવું નહિ.

(૫) દુધને વધારે વખત સુધી સારી હાલતમાં રાખી મૂકવાનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે તેને સગડીના અંગારા ઉપર મૂકી રાખવું અને અંગારાથી દુધની અંદરનું જેટલું પાણી બળી જવાનો સંભવ હોય એટલું પાણી તેની અંદર ઉમેરી રાખવું. આથી દુધ ઘાટું નહિ પડે અને ગરમ રહેવાથી બગડશે પણ નહિ. ગરમ કરીને દુધને એકદમ ઢાંકવું નહિ, તેની વરાળ ઉડી જવા દેવી. ગરમ કરેલા દુધનો લોટો ઠંડકમાં કે ઠંડા પાણીની તપેલીમાં રાખી મૂકવાથી એકાદ કલાક સુધી સારૂં રહી શકે.

(૬) દુધ રાખવાનાં વાસણો બહુ જ ચોખ્ખાં હોવાં જોઇએ. ધાતુના વાસણમાં રાખેલ દુધમાં વિકાર આવવાનો વધુ સંભવ છે. બીજી ધાતુ કરતાં કલઇનાં વાસણમાં તે સારૂં રહી શકે, પણ માટીનું વાસણ

સર્વોત્તમ છે. દુધ રાખવાનું માટીનું વાસણ રોજ પાણી નાખી ગરમ કરીને (નીંભરીને) પછી ધોઈ સાફ કરવું. આપણા દુધ દહીં ખાનારા દેશમાં ગોરસડાં માટે માટીનાં વાસણોનો ઉપયોગ હજારો વર્ષથી પ્રચલિત છે. ફેશનવાળા લોકો હવે માટીનાં વાસણો ઘરમાં રાખતાં શરમાય છે, એ મોટી કમ્બખ્તી થઇ છે !

(૭) તાપના દિવસોમાં (ઉનાળામાં) દુધ જલદી બગડી જાય છે. માટે એ વખતમાં ઘણી વાર સુધી રાખી મૂકેલું દુધ દરદીને આપવું નહિ. કાદ આપવાની જરૂર પડે તો પરિચારિકાએ જાતે ચાખીને આપવું. જો તેના સ્વાદમાં જરા પણ ફેર પડયો હોય અને દુધે મોં મરડયું હોય તો તે દુધ હરગીજ વાપરવું નહિ.

૯૦. **દહીં** તથા **છાશ**—ડાકટરી ઉપચારમાં આજ સુધી એકલા દુધ ઉપર જ આધાર હતો. અજીર્ણના ધોળા ઝાડા ચાલ્યા જતા હોય તોપણ દુધ ને દુધ ! દહીં તથા છાશ માટે આજ સુધી ડાકટર સાહેબોનો કંટાળો હતો, કહો કે અનુભવ નહોતો. હાલમાં અજીર્ણ અને અતિસારનાં દરદોમાં દહીં તથા છાશની ડાકટર વર્ગમાં ઘણી ભલામણ થવા લાગી છે. આ દેશના વૈદ્યો તો હજારો વર્ષથી તેનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે. ઘણાંક દરદોમાં દુધ કરતાં તાજી છાશ વધુ ગુણ કરે છે. દહીં બનતાં સુધી દિવસે બપોર સુધીમાં આપવું અને તેમાં થોડું નીમક કે પાણી ઉમેરીને આપવું.

૯૧. **માંસ-ઇંડાં**—સાજા માણસોને માટે તેમજ માંદા માણસોને માટે માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિનો આહાર સર્વ રીતે વધુ પસંદ કરવા લાયક છે. આરોગ્યતાના તોર ઉપર જ આ પસંદગી કરવામાં આવે છે. એમ છતાં જે લોકોમાં માંસાહારનો પ્રચાર છે અને જો તે એકદમ નીકળી શકે એમ નથી, તો તેનો ઉપયોગ બહુ વિચારપૂર્વક કરવો જોઇએ. માંસના શેરવામાં માદક ગુણ રહેલો છે અને કાંઇક

શક્તિ પણ આપે, પણ છેક અશક્ત માણુસને તે માફક આવી શકે જ નહિ. માંસાહારી લોકોમાં એવી સમજ ચાલે છે કે મરઘીનાં ઈંડાં તાકાદ આપનારાં છે, પણ તે સમજણ ભૂલ ભરેલી હોય એમ લાગે છે. તે બધાને માફક આવે જ નહિ. ઈંડાં પિત્તને પેદા કરે છે અને તેથી પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને તથા પિત્તના બીગાડાથી થયેલા અજીર્ણ સંબંધી અનેક દરદોમાં ઈંડાં કદિ પણ ફાયદો કરતાં નથી, તેમ છતાં તેમાં તાકાદ છે એવું માનીને ઈંડાં ઉપર રોજ મોટો દરોડો પડે છે, એ એક પ્રકારની ઘેલછા જ છે; અવિચારીપણું જ છે. લોકો બિચારા એક ધો ઉપર ચડી જાય છે, અને ફાયદા ગેરફાયદાને કે સારાસારને સમજી શકતા નથી, તેથી નુકસાનીમાં ને નુકસાનીમાં આંખો મીંચીને આગળ વધે જાય છે!

૯૨. **મગનું ઓસામણ-વરણ**—દરદીને માટે, અથવા વિશેષ અશક્તિવાળા મંદવાડમાં, મગનું ઓસામણ દુધનું લગભગ પ્રતિનધિ છે. અર્થાત દરદીને દુધ જેવું માફક આવે છે અને વિકાર ઓછો કરે છે, એવું જ મગનું ઓસામણ પણ માફક આવે છે. દુધ કરતાં મગના ઓસામણમાં પોષણ તથા તાકાદનાં તત્વો ઓછાં છે ખરાં, પણ નિરોગીપણાનાં તત્વો વિશેષ છે. (મગનું ઓસામણ કેવી રીતે બનાવવું, તેને માટે જુવો—"દરદીના ખોરાકની બનાવટો" વાળું પ્રકરણ) આંતરડાંના પ્રબળ દોષવાળા ત્રિદોષ સન્નિપાત જવરમાં જ્યાં દુધ પણ વખતે વિકાર કરે છે ત્યાં મગના ઓસામણની ભલામણ કરવામાં આવે છે અને તે કોઇ પણ પ્રકારના જોખમ વિના આપી શકાય છે.

૯૩. **ચા**—ચા ઘેર ઘેર નિત્યના વપરાશની વસ્તુ થઈ પડી છે, તેથી માંદાના સંબંધમાં તેના ઉપયોગ વિષે કાંઈ જાણવાની જરૂર છે. ચા વિષે બહુ ચર્ચા ચાલે છે, અને ડાકટરોમાં તેમ જ લોકોમાં બે મત પડી ગયા છે; કેટલાક લોકો ચાને બહુ પસંદ કરે છે, ત્યારે

બીજા કેટલાક લોકો ચાને છેક ધિક્કારી કાઢે છે. આપણે આંહી માંદાના ખોરાકની વાત કરીએ છીએ—વ્યસનની વાત કરતા નથી. માટે ચા ઉપરની અતિ પ્રીતિને કે અતિ તિરસ્કારને બાજુ ઉપર રાખીને, વૈદ્ય, ડાક્ટર કે પરિચારિકાની સલાહ પ્રમાણે જરૂર લાગે તો ચાનો ઉપયોગ કરવો. ચાના કટ્ટા દુશ્મનો અને ચાના ભાવિક ભક્તોના અભિપ્રાય ઉપર અવલંબવું નહિ. દરદીના ઉપચારમાં કોઇ પણ દવાનો સ્વીકાર કરીએ છીએ, તેમ કદિ ક્યાંઇ ચાનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે તો ખોટો હઠ કરવાની જરૂર નથી. મંદવાડમાં ઘણી વાર ચાના અભ્યાસીને પણ અભાવ આવી જાય છે; પણ પ્રકૃતિ સુધરવા લાગે છે કે ફરી ચા પીવાની વૃત્તિ થવા લાગે છે. ચા તથા કૉફી એ બન્ને વસ્તુ માદક—ઉત્તેજક છે. એકદમ લેવાઈ જતા દરદીને ઘણી-વાર બ્રાંડીનાં થોડાં ટીપાં હુશિયારીમાં લાવી તેને ટકાવે છે અને બીજા યોગ્ય ઉપચારની વેળા આપે છે. બ્રાંડીમાં આવો ઉત્તેજક ધર્મ હોવાથી ખરી વખતે ઉપયોગ કરવો પડે છે તો કરવા દઇએ છીએ. ચા તથા કૉફી પણ ધામાં ઉત્તેજક છે, અને તે પણ યોગ્ય પ્રમાણથી અપાય તો દરદીના શરીરમાં જરા કાંટો લાવી આપે છે. ઘણી ચા કાંટો લાવે છે, એમ માની લેવામાં ઘણી વાર ભૂલ થાય છે. બ્રાંડીનાં થોડાં ટીપાં જ અપાય, અને તે પણ પ્રસંગે અપાય, તો જ ફાયદો કરે; વિશેષ બ્રાંડી ઉલટી ખરાબી કરે છે. થોડી ચા અને થોડી કૉફી હુશિયારી લાવે છે; વધારે પીવાય તો પરિણામ ઉલટું જ આવે છે. શરીર ઢીલું પડે છે અને પાચનશક્તિ મંદ પડે છે. ચાનો અરધો કે એક પ્યાલો પાવાથી દરદીમાં હુશિયારી આવી એમ માનીને પરિચારિકા વધારે હુશિયારી લાવવા માટે ઉપરાઉપર ત્રણ ચાર વખત ચા પાય તો તે યોગ્ય ન ગણાય. દરદીને ચા ક્યારે પાવી અને ક્યારે ન પાવી તે સંબંધી થોડી સૂચનાઓ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) દરદી પ્રથમથી જ ચાનો પૂરો ભક્ત હોય તો તેને ચા વિના ચાલતું જ નથી. સવારમાં ઉંઘમાંથી ઉઠે છે કે તેના મેાં આગળ સૌથી પહેલાં ચાનો ગરમ ગરમ પ્યાલો આવવો જ જોઇએ. આવા નિત્યના વ્યસની દરદીને થોડી ચા આપો તો જ તેને ચેન પડે છે. મંદવાડમાં પાચનશક્તિ ઘણી મંદ પડી ગઈ હોય છે, માટે દરદીને ચા આપવી તો ઘણી થોડી આપવી અને ચોવીસ કલાકમાં એકાદ વાર કરતાં વધારે વખત આપવી નહિ.

(૨) જે દરદીને ઉંઘ ન આવતી હોય તેને સાંજે કે રાત્રે ચા બીલકુલ આપવી નહિ, કેમકે ચા ઉંઘની વેરણ છે. રાત્રે ઉંઘ આવી ન હોય, દરદી સુસ્ત બની ગયો હોય, અને સવારમાં બેચેન થઇને ઉઠે, તો તેને થોડી ચા આપવાથી તે હુશિયારીમાં આવે છે.

(૩) તાવવાળા દરદીને કૉફી કરતાં ચા ઠીક; તેને દુધ દીઠું ગમતું નથી. ચા દ્વારા એકાદ બે ચમચા દુધ તેના પેટમાં પડે છે. ઘણાક દરદીઓને દુધ ભાવતું નથી; દુધ સાથે જાણે જન્મનું આડ-વેર હોય છે. એવા દરદીઓના પેટમાં ચા મારફત થોડું થોડું દુધ જઇ શકે છે, એ ચા પાવામાં એક લાભ છે. તોપણ, તે કારણથી પણ તેને વારંવાર ચા આપવી નહિ.

(૪) દરદીને તરસ બહુ લાગે ત્યારે ચા પાવાનો ચાલ પડયો છે; ઠંડા પાણી કરતાં ચાનું ગરમ પાણી નરવું, એમ માનવામાં આવે છે. જ્યારે જ્યારે તરસ લાગે ત્યારે ત્યારે દરદી વારંવાર ચા માગે છે, પણ પરિચારિકાએ તેની માગણીને કબુલ રાખવાની નબળાઈ બતાવવી નહિ. તરસ છીપાવવાના બીજા ઉપાયો ડાકટરની સલાહ લઇને કરવા.

(૫) મહેનત, મજુરી અને મુસાફરીના શ્રમ સામે કે શ્રમ ઉતા-રવાને માટે ચાની સર્વત્ર ભલામણ થાય છે, અને ગરમાગરમ ચાનો એક પ્યાલો પીવાથી થાકેલા શરીરમાં હુશિયારી આવે છે, તે વાત

ખરી પણ છે. મહેનત મજુરી ઉપર જનારા લોકો સવારમાં કટકે રોટલો, ભાખરી, કે બે ચાર બીસ્કીટ ખાઈ લે છે, અને તેમ કરવું જરૂરનું પણ છે. ખાલી પેટે મહેનતનું કામ કરવાથી જલદી થાક લાગે છે ને શરીરને ઘસારો લાગે છે. સવારમાં કામ ઉપર જતા પહેલાં ભાખરી કે બિસ્કીટની સાથે ગરમાગરમ ચાનો એક પ્યાલો પીવાથી વધુ હુશિયારી રહે છે. એકલી ભાખરી કે બિસ્કીટ ચાવવી તેના કરતાં તે દુધ મેળવેલી ચાની સાથે ચાવવી વધારે ઠીક છે. મુસાફરી કરીને આવ્યા પછી પણ ગરમ ચાનો એક પ્યાલો મુસાફરીનો સર્વ થાક તથા કંટાળો દૂર કરે છે. શ્રમહારકપણાને માટે કાફી કરતાં ચા સારી છે.

(૬) પણ ચા સારી મળતી નથી. બજારમાં કચરો વેચાવા આવે છે, અને તેમાં નઠારી ચીજોનો ભેગ પણ કરેલો હોય છે. જો ચા પીવી તો ઉંચી પીવી; ચા જેમ ઉંચી તેમ થોડી ચાથી ચાલી શકે. કાફી પણ બજારની વાપરવી નહિ. બુંદદાણાને શેકીને ઘેર દળીને વાપરવી. ઘણાક આજારીને કોકો પાય છે, પણ કોકો કરતાં તો ચાજ સારી છે. કોકોનો ઉપયોગ ફાયદાકારક નથી.

૯૪. **મીઠાઈ**—સાકર–ખાંડ–દરદીને મીઠા પદાર્થો ઉપર અભાવ થાય છે. જે માણસો તે સાજા હોય છે ત્યારે ગળ્યા પદાર્થો ઉપર પ્રીતિ હોય છે, તેઓને પણ મંદવાડમાં ગળ્યા પદાર્થો ઉપર અભાવ થઈ જાય છે. વિશેષ કરીને તાવવાળા દરદીને તીખા અને ખાટા પદાર્થો ઉપર ભાવ થાય છે. મંદવાડમાં ખાંડ સાકરનો જેમ બને તેમ ઓછો ઉપયોગ કરવો.

૯૫. **મુરબ્બા–શરબત–આથા**—દેશી કુટુંબોમાં આ વસ્તુઓનો વિશેષ વપરાસ છે. ઘણું કરીને મોટાં કુટુંબોમાં તો તે વસ્તુઓ રાખી મૂકવામાં આવે છે. મુરબ્બા અને શરબતો વારંવાર અનુપાન

તરીકે વાપરવાનો ચાલ છે. આંબળાંના મુરબ્બાનો અનુપાન તરીકે તથા પુષ્ટીકારક દવા તરીકે વિશેષ ઉપયોગ થાય છે. આ બધી ચીજો અશક્ત દરદીને ફાયદા કરતાં ગેરફાયદો વધારે કરે છે. તે વસ્તુઓ પચવામાં જડ છે. પિત્તના શમન તરીકે આંબળાંના મુરબ્બાનો થોડો ઉપયોગ કરો તો ભલે, પણ નબળી પાચન શક્તિવાળો જો તે વધારે ખાય તો જરૂર ભારે પડે. મુરબ્બા, આથા અને શરબતોમાં પુષ્ટીકારક ગુણ નથી. માટે ઉપચાર સંબંધી કેટલીક ચાલતી આવેલી રસમોના ગુણદોષનો તપાસ કરવો. પરિચારિકાએ આવી અનેક વાતોનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ, અને કુટુંબોમાં ચાલતા આવા અનેક હાનિકારક રીવાજોને નાબુદ કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

૯૬. દરદીના ખોરાકની બાબતમાં કેવળ પુસ્તકોમાં લખેલી વાત ઉપર આધાર રાખવો નહિ. પુસ્તકો જોઇને વૈદું કે ઉપચાર કરવા મંડી જવું નહિ. પુસ્તકની હકીકતના આધાર ઉપરાંત, દરદીનો હમેશનો ખોરાક, તેની પ્રકૃતિ, આદતો અને વ્યસનોથી પરિચારીકાએ વાકેફ થવું જોઇએ. દરદીનો ઈતિહાસ અને અનુભવ, બન્નેની ઘણી જરૂર છે. ખબરદાર પરિચારિકાઓ આ સર્વ વાતોનો સાર કાઢીને વાકેફ થઇ જાય છે, અને તે ધોરણ ઉપર દરદીના ખાનપાનની તજવીજ કરે છે. એક પરાઇ અજાણી પરિચારિકા પણ પોતાના દરદીના સ્વભાવથી, પ્રકૃતિથી અને ખાનપાનની ટેવોથી વાકેફ થઇ જાય છે, અને આપણાં કુટુંબોની સ્ત્રીઓ—નિત્ય સાથે વસવાવાળી અને પોતાના હાથે ખવરાવવાવાળી સ્ત્રીઓ—પણ—પોતાના ઘરના દરદીના સંબંધમાં કશો અનુભવ ધરાવી ન શકે, એ કેટલા શોકની વાત કહેવાય!

પ્રકરણ ૨૭ મું.

દરદીનું નિરીક્ષણ.

૯૭. **નિરીક્ષણ**—દરદીની દરેક હીલચાલ ઉપર અને દરેક વાત ઉપર બારીક દૃષ્ટિથી અવલોકન કર્યા કરવું, તેનું નામ નિરીક્ષણ છે. દરદી કેવી રીતે સુવે છે, કેવી રીતે ઉંઘે છે, કેવી રીતે બોલે છે, કેવી રીતે ચાલે છે, કેવી રીતે ખાય છે, ઝાડો પેસાબ કરતાં કેટલી વાર લાગે છે, બીજાંઓની સાથે શું ગુપ્ત વાતચિત કરે છે, વૈદ કે ડાકટર ઉપર દરદીનો કેવો ભાવ છે, સારવાર કરનારાંઓની વર્ત્તણુકથી તે સંતુષ્ટ છે કે નહિ, ઇત્યાદિ અનેક વાતોની તપાસ કર્યા કરવી, એ પરિચારિકાની એક ઘણી જ અગત્યની અને ખબરદારી ભરેલી ફરજ છે. દરદી ગંભીર માંદગીમાં હોય તો તેનું નિરીક્ષણ તો ક્ષણે ક્ષણે કરવું જોઇએ, અને પોતાના નિરીક્ષણમાં જે જે જાણવાજોગ ફેર-ફાર—સુધારો કે બગાડો—સમજાય તેની નોંધ કરી લેવી અને તે નોંધ ડાકટરના પાસે રોજ રજુ કરવી.

૯૮. **પ્રકૃતિમાં ફેરફાર**—દરદીની પ્રકૃતિ સુધરવાનાં કયાં કયાં લક્ષણો છે અને બગડવાનાં કયાં કયાં લક્ષણો છે, તેથી પરિચારિકાએ માહિતગાર રહેવું જોઇએ. વળી કાલ કરતાં આજ પ્રકૃતિમાં જરા જેટલો બીગાડો થયો તો તે શું કારણથી થયો, તે કારણ પરિચારિકાએ શોધી કાઢવું જ જોઇએ; દરદીની સારવારમાં કાંઇ ગલતી કે ગફલતી થઈ તો તે કોના તરફથી થઈ, અને કઇ બાબતમાં ગફલત થઈ છે, તે પરિચારિકાએ શોધી કાઢવું જોઇએ.

૯૯. **ચેહેરો** તથા બીજાં ચિન્હો નિત્ય તપાસ્યા કરવાં—દરદીના ચેહેરામાં કાંઈ ફેરફાર થાય છે કે શું તેનો નિત્ય તપાસ કરવો. દર-

દીની પ્રકૃતિમાં થતા ફેરફારની પરીક્ષા અનેક રીતે થાય છે. ચેહેરા ઉપરથી તથા શરીરની ચામડીના વર્ણ ઉપરથી, આંખોમાં થતા ફેરફાર ઉપરથી—કીકી પહોળી કે સાંકડી થાય છે ઇત્યાદિ—અને ઝાડા પેસાબની સ્થિતિ ઉપરથી, દરદીની પ્રકૃતિનો ફેરફાર સમજી શકાય છે. આથી વધારે ઝીણું અવલોકન કરવામાં આવે તો, દરદીના હાથના નખ, હથેળીનો રંગ, આંખના ડોળાનો રંગ, બોલવાનો અવાજ, સાંભળવાની તથા જોવાની શક્તિ, ઇત્યાદિ બીજી અનેક પરીક્ષાઓ છે, જે પરીક્ષાઓ દરદીની તબીયતમાં થતા ફેરફારને તથા મૃત્યુ સુદ્ધાંને સૂચવે છે. પરિચારિકાઓ પોતાનું કામ બહુ કાળજીથી અને બહુ ખબરદારીથી કરે તો લાંબા અનુભવથી અને અવલોકનથી તેઓ આ સર્વ પરીક્ષાનો અભ્યાસ અને અનુભવ મેળવી શકે છે, અને તેઓ ડાકટરોને તથા વૈદ્યોને ઉપચારના કામમાં ઘણી કીમતી મદદ અને સલાહ પૂરી પાડી શકે છે.

૧૦૦. **ઝાડા**—દરદીને નિત્ય કેટલા ઝાડા થાય છે, અને કેવા રંગના ઝાડા થાય છે, તેની ખરી નોંધ ડાકટરને પુરી પાડવી જોઇએ. પરિચારિકાએ દરદીના ઝાડા જાતે નજરે જોઈ તપાસવા જોઇએ. ઝાડામાં શું શું પડે છે, ગાંઠા ગાંડા પડે છે, પરૂપાચ પડે છે, લોહી પડે છે, શ્લેષ્મ ત્વચાનાં પડ પડે છે, આમ પડે છે, કે બીજું શું શું પડે છે, તે સર્વ તપાસવું જોઇએ, અને તેના ખરા ખબર નિત્ય ડાકટરને આપવા જોઇએ.

૧૦૧. **ઉંઘ**—રાતમાં દરદીને ઉંઘ કેટલા કલાક આવી હતી, ઉંઘ બરાબર નહોતી આવી તો પાછલી રાતે આવી હતી કે આગલી રાતે આવી હતી, થોડી ઉંઘ આવવાનું અને જલદી આંખ ઉઘડી જવાનું શું કારણ બન્યું હતું, દિવસે ઉંઘ આવે છે કે નહિ, ઉંઘ નહિ આવવાનાં બહારનાં કાંઈ કારણો બને છે કે કેમ, ઇત્યાદિ ઘણી વાતો

ઉપર પરિચારિકાએ લક્ષપૂર્વક તપાસવાનું છે. પહેલી રાતે સારી ઉંઘ આવ્યા પછી બે ત્રણ કલાક પછી ઉંઘ ઉડી જાય તો એમ અનુમાન થાય કે દરદીને રાતમાં ભૂખ લાગેલી હોવી જોઇએ, અથવા ઓઢવાનું પુરતું નહિ મળેલ હોવું જોઇએ, અથવા માકડ કરડયા હોવા જોઇએ. ઉંઘ ઉડી જવાનું ખરૂં કારણ સમજાય તો તે કારણ દૂર થઇ શકે. ખરૂં કારણ સમજાયા વિના અને તે ખરૂં કારણ દૂર થયા વિના ઉંઘ લાવનારી દવાઓ આપવી, તે નુકસાનકારક વાત છે. પણ ડાકટરને ખરી હકીકત પુરી પાડવામાં ન આવે તો તેણે દરદીને શું આધાર ઉપર ઔષધ આપવું? ચોવીસ કલાકમાં શું શું બન્યું તે કાંઈ ડાકટર જાણી શકતો નથી. તે હકીકત તો પરિચારકા અથવા દરદીની સારવારમાં રહેલાં ઘરનાં માણસો જ જાણી શકે.

૧૦૨. **પેસાબ**—દરદીનો પેસાબ પણ બનતાં સુધી દરેક વખત જોવો જોઇએ. પેસાબમાં શું જાય છે તે બારીક નજરથી તપાસવું જોઇએ. પેસાબના રંગમાં શું ફેરફાર થતો ચાલે છે, તેનું અવલોકન ઘણું કામનું છે. ચોવીસ કલાકમાં પેસાબ કેટલો થયો હશે, તેનો પણ અંદાજો ધ્યાનમાં રાખવો જોઇએ, અને જો પેસાબ થવો જોઇએ તેથી બહુ ઓછો કે બહુ વધારે જથામાં થાય તો તેનું ખરૂં માપ કાઢવું જોઇએ, અને પેસાબ સંબંધી દરેક જાણવાજોગ હકીકત પરિચારિકાએ ડાકટરને નિત્ય જાહેર કરવી જોઇએ.

૧૦૩. **નાડી**—પરિચારિકાએ દરદીની નાડી નિત્ય તપાસ્યા કરવી. વારંવાર જોવી નહિ કેમકે તેથી દરદીને વ્હેમ પડે, પણ દરદીના બીછાના ઉપર કે ખાટલા ઉપર બેસી તેની સાથે બીજી વાતો કરતાં કરતાં નાડી તપાસી લેવી. નાડી વૈદ્યોને જ જોતાં આવડે, એ સમજ ભૂલ ભરેલી છે. નાડી જોવાનો અભ્યાસ રાખવામાં આવે તો પરિચારિકા તેમજ દરદીની સારવાર કરનારા ઘરના લોકો પણ નાડી વિષે કેટ-

ઠીક જ્ઞાન ધરાવી શકે અને નાડી જોઇને દરદીની પ્રકૃતિમાં શક્તિ અશક્તિ સંબંધી તથા શરીરમાં તાવની કેટલીક ગરમી છે તે સંબંધી શું ફેરફાર થયો છે, તે જાણી શકે તથા ડાકટરને પણ વાકેફ કરી શકે.

૧૦૪. **અરિષ્ટ**—મૃત્યુનાં ચિન્હો–અનુભવી અને ચંચળ પરિચારિકાઓ દરદીના મૃત્યુનાં ચિન્હોને અગાઉથી સમજી શકે છે. અવલોકન શક્તિ સારી હોય અને એ વિષયમાં લક્ષ હોય તો બીજા કેટલાક લોકો પણ અરિષ્ટને પણ સમજી શકે છે. ઘણા ડિગ્રીવાળા, પણ મરણ પથારીના ઘણા કેસો નહિ જોયેલા એવા બીનઅનુભવી ડાકટરો દરદીના મૃત્યુ વિષે કાંઇ પણ આગાહી કરી શકતા નથી. દરદી એકાદ કલાકમાં ચાલ્યો જવાની તૈયારીમાં હોય તોપણ ડાકટર સાહેબ દવાનું પ્રિસ્ક્રીપશન લખી આપે છે, અને ઉપચારની બીજી લાંબી લાંબી સૂચનાઓ આપી જાય છે. અનુભવી માણસો આ સર્વ વાતને હસી કાઢીને ડાકટરના ગયા પછી મૃત્યુની તૈયારી કરવા મંડી જાય છે, અને ડાકટર સાહેબના કમ્પાઉન્ડર દરદીને માટે દવા બનાવતા હોય એટલામાં તો તેને આશ્ચર્ય સાથે ખબર થાય છે કે તેઓ હમણાં જ જોઇને આવ્યા તે દરદી મરી ગયો. આવા બનાવો ખરેખાત બનતા જોયા છે. દરદીનું અરિષ્ટ એટલે મૃત્યુનાં ચિન્હો જાણવાં, એ અનુભવ અને અવલોકન શક્તિનો વિષય છે. માટે મૃત્યુનાં શું શું ચિન્હો હોય, તે જાણવાં અને જોયા કરવાં, એ પરિચારિકાનો ખાસ વિષય છે.

૧૦૫. **સ્વાભાવિક કે અકસ્માત મૃત્યુ**—ઉપચાર ચાલતો હોય ત્યાં દરદી ધીમે ધીમે ક્ષીણ પડતો પડતો કેટલેક કાળે મૃત્યુ પામે તો તે મૃત્યુને સ્વાભાવિક મૃત્યુ નામ આપીએ તો અપાય. પણ ઉપચારની ભૂલથી, ઔષધની ભુલથી, કે સારવાર કરનારાંઓની કોઇ મોટી ગફલતથી દરદીની તબીયતમાં એકદમ બીગાડો થાય છે અને દરદી અણધારેલી રીતે વહેલો વહેલો ચાલ્યો જાય છે, ત્યારે તે મૃત્યુને

અકસ્માત મૃત્યુ કહેવું જોઇએ. આવાં અકસ્માત મૃત્યુ ઘણાં થતાં જોવામાં આવે છે. ઔષધની ભૂલથી કવચિત અકસ્માતો થાય છે. પરિચારિકા—નર્સ—હુશિયાર તથા ચંચળ હોય તો આ અકસ્માત ફેરફારનું અવલોકન કરી શકે છે. જળોદરવાળી એક બાઇ ઘણી મહેનતે લગભગ સુધારાની સ્થિતિમાં આવી હતી. પણ એકલા દુધના ખોરાકથી કંટાળી હતી. ઘરમાં તો દુધ સિવાય કાંઇ ન મળી શકે, એવો પાકો બંદોબસ્ત હતો, પણ તે બાઇ એક દિવસ પાસેની પડોસણના ઘરમાં ગઈ હતી. તેના પાસે ખોરાકની આવી સખ્તાઈની વાત તેનાથી થઇ ગઇ. પડોસણને દયા આવી. તેણે પોતાના ઘરમાંથી બુંદીના બે લાડુ લાવીને તેના આગળ મૂકયા "હું કોઇને કહીશ નહિ, તું તારે ખાઈ જા." આટલું કહેતાં પેલી બાઇ લલચાણી. ઘણા દિવસે અનાજ અને મિષ્ટાન્નનું દર્શન થયું. તે બન્ને લાડુ ખાઈ ગઇ. બીજે જ દિવસે પ્રકૃતિમાં મોટો બિગાડો થયો. જે બાઇ થોડા જ દિવસમાં સંપૂર્ણ નિરોગી થનાર હતી તે આ ભૂલથી જોતજોતામાં ચાલી ગઇ. આવા અકસ્માતોનું પણ પરિચારિકાએ તથા ઘરમાં તેની સેવા ચાકરી કરનારાંઓએ નિરીક્ષણ કરતા રહેવું જોઇએ.

૧૦૬. **મૃત્યુમાં આશ્ચર્ય** એ જ બિનઅનુભવ—ઘણી વાર દરદીનું મૃત્યુ થાય છે ત્યારે ઘણાને આશ્ચર્ય થાય છે. "કાલ રાતે તો બોલતો હતો ને વાતો કરતો હતો, અને આમ એકાએક શું થયું ?" દરદીના મૃત્યુ પાછળ આવા ઉદ્ગારો આપણે ઘણી વાર સાંભળીએ છીએ. વૈદ્યો તથા ડાકટરો પણ કેટલીક વાર પોતાના દરદીના મૃત્યુથી આશ્ચર્ય પામે છે. પણ ખરૂં જોતાં તેમાં આશ્ચર્ય પામવા જેવું કશું હોતુ નથી. આપણું દરદીમાં જેટલું ઓછું લક્ષ એટલું વધુ આશ્ચર્ય ! જો પરિચારિકા તથા દરદીનો ડાકટર દરદીની સ્થિતિનું વારંવાર લક્ષથી અવલોકન કરે તો પછી દરદીના મૃત્યુથી તેમને કદિ પણ નવાઈ લાગનાર નહિ; મૃત્યુ

કાંઈ આકાશમાંથી અકસ્માત્ આવી જતું નથી. તબીયતમાં એકાએક અનિષ્ટ ફેરફાર થવો, તેનું નામ મૃત્યુ અથવા મૃત્યુનું તેડું. દરદી બોલતો ચાલતો હોય છે, છતાં તેના શરીરમાં બીજો અનિષ્ટ ફેરફાર શરૂ થઇ ચૂકેલો હોય છે. દરદી હરતો ફરતો હોય છે, છતાં મૃત્યુના જાસુસોએ તેને ઘેરી લીધો હોય છે; મૃત્યુ નીપજાવનારો દોષ શરીરમાં એકદમ વધતો ચાલ્યો હોય છે. પણ દરદી સાથે ઘણા ઘાટા પરિચય વિના, દરદીની પ્રકૃતિ વિષે સંપૂર્ણ માહેતી વિના, બહોળા અનુભવ વિના અને બારીક અવલોકન વિના, આવા કેટલાક ફેરફારો સમજાતા નથી; અને સમજાતા નથી, અર્થાત્, અજ્ઞાન, એ જ આપણું આશ્ચર્ય !

૧૦૭. **નિદાન**—દરદનું નિદાન કરવું, એટલે શું કારણથી દરદની ઉત્પત્તિ થઇ તે શોધી કાઢવું, એ કામ જેવું કઠણ ધારવામાં આવે છે તેથી પણ હજારગણું કઠણ છે; સહેલું તો નથી જ. પણ જ્ઞાન, અનુભવ, આગ્રહ અને અવલોકન શક્તિ આગળ કાંઇ પણ અસાધ્ય નથી. હાલ જે ઉપચારો ચાલે છે તે, દીલગીરી સાથે કહેવું પડે છે કે, દરદોનાં ખરાં કારણો શોધી કાઢીને ચાલતા નથી, પણ દરદનાં લક્ષણોના ઉપાયો કરવામાં આવે છે. સેંકડે પોણોસો ઉપચારકો દરદોનાં ખરાં કારણો સુધી પહોંચી શકતા જ નથી. દાખલા તરીકે તાવનાં કે અતિસારનાં—એક જ દરદનાં અનેક કારણો હોય છે. હવા, પાણી, ખોરાક, નિવાસ, પેઢીની અસર, વ્યસનો, કોમ તથા જાતિનાં ખાસ કારણો—કુટુંબના દોષો, ઈત્યાદિ અનેકાનેક હોય છે. દરદીનું દરદ કયા સ્થાનમાંથી કે કયા મૂળમાંથી આવ્યું છે, તે શોધી કાઢવું, એ જ ઉપચારકના તથા પરિચારિકાના કામની ખરી ખૂબી છે.

દરદોનાં ઉત્પત્તિસ્થાનો—શેહેરોના અમુક લતાઓ, અમુક બંધિયાર પોળો કે મકાનો, અમુક ધંધાઓ, અમુક જાતઓ, એ સર્વ ઘણી વાર દરદોનાં કારખાનાં જેવાં થઈ પડેલાં જોવામાં આવે છે.

મૃત્યુ પ્રમાણના માત્ર આંકડા જાણવા એટલું બસ નથી. અમુક રેાગથી આવતું મૃત્યુપ્રમાણ દરેક લતામાં, દરેક કેામમાં, અને દરેક જાતિમાં કેટલું આવે છે, અથવા અમુક રેાગ શહેરના અમુક ભાગમાં જ કે અમુક ઘરમાં જ શા માટે ઘર કરી રહ્યેા છે, તે જાણ્યા વિના તે રેાગને અટકાવવાનેા ઉપાય થઈ શકતેા નથી.

૧૦૮. **ઘરની ખાંમી**—દરદીનેા ઉપચાર બહુ કાળજીથી થતેા હેાય છતાં સારૂં થતું ન હેાય તેા અનેક ગુપ્ત કારણેાનેા વિચાર અને તપાસ કરવેા. આ ગુપ્ત કારણેામાં માનસિક કારણેા તેમ જ વંશ વારસાનાં કારણેા ઉપરાંત નિવાસ સ્થળની એટલે ઘરની ખામીનું કારણ પણ હેાય છે. ઘણાંક ઘર એવાં હેાય છે કે તેમાં કેાઈ સાજું જ રહેતું નથી. તેમાં જે જે રહે છે તે માંદાં તથા દુખી થઇને નીકળે છે અથવા પાયમાલ થાય છે. આવાં ઘરેાને માટે લેાકેામાં વહેમ ચાલતેા હેાય છે, અને બેાલાય છે કે "આ ઘરમાં કેાઈ ઉઘરતું નથી—સાજું રહેતું નથી" બહુ ઉંડેા તપાસ કરશેા તેા તે ઘરની બાંધણીમાં કાંઈ ખામી હશે, અથવા આસપાસનાં મકાનેાથી તે ઘરનાં હવા તથા અજવાળાંનેા અટકાવ થતેા હેાવાથી ઘરમાં વસનારાઓની તબીયત બગડયા કરતી હશે. જ્યારે કેાઇ દરદીનેા યેાગ્ય ઉપચાર કરતાં પણ તે સારેા ન થાય ત્યારે ડાકટરે તથા પરિચારિકાએ તપાસ કરવેા જોઈએ કે વસવાના ઘરમાં કેાઈ પ્રકારની ખામી છે કે શું.

૧૦૯. **દરદી ખાવાની શા માટે ના પાડે છે?**—દરદીને ખાવા ઉપર અરૂચિ હેાય અને ખાવાની ના પાડે છે ત્યારે તે એટલું જ બેાલે છે કે, "મને ભૂખ લાગી નથી." પણ "ભૂખ લાગી નથી" એમ કહેવામાં બીજા પણ ભેદ રહેલા હેાય છે. ખેારાક ખરાબ રંધાતેા હેાય અને તે ખાવેા ગમતેા ન હેાય; ખાવાનેા હમેશનેા વખત હેાય બાર વાગ્યાનેા અને દશ વાગ્યામાં તેના પાસે ખાવાનું લાવવામાં આવે;

દરદીને જે ખાવાની ઇચ્છા થઈ હોય, તેને બદલે ગમે તે રાંધેલી બીજી બળતી જ ચીજ લાવીને મૂકવામાં આવે. આમ બને છે ત્યારે દરદી એટલું જ બોલે છે કે, " ભૂખ લાગી નથી ! " ઘણી વાર ખાવાની ના પાડવાનાં કારણો જુદાં જ હોય છે. વળી બધા દરદીનો સ્વભાવ સરલ હોતો નથી. કોઈ શરમાળ હોય છે, કોઈ રીસાળ હોય છે, કોઈ મીજાજખોર હોય છે; આવા સ્વભાવને લીધે દરદી પોતાની ઇચ્છા ખુલ્લા દિલથી જણાવતો નથી. સારવાર કરનારાંઓએ આવી આવી ઘણી વાતોનું નિરીક્ષણ કરતા રહેવું જોઇએ અને દરદીનો સ્વભાવ, તેની રૂચિ, વગેરેથી વાકેફ થઇ તેને માટે અનુકૂળ ખોરાકની અનુકૂળ વખતે જ તજવીજ કરાવવી જોઇએ.

૧૧૦. **દરદીના સ્વભાવની માહિતી**—પરિચારિકાએ દરદીના સ્વભાવથી બરાબર વાકેફ થવું જોઇએ. જ્યાં સુધી તે પોતાના દરદીના સ્વભાવથી વાકેફ ન થયેલ હોય ત્યાં સુધી તે દરદીનો ઉપચાર બરાબર કરી શકે જ નહિ. નિત્યના નિરીક્ષણવડે દરદીના સ્વભાવથી તથા તેની ખાસીયતોથી વાકેફ થવાય છે. અતિ અશક્ત દરદીને બેઠો થવા ન દેવો, એવી ડાકટરની સખ્ત આજ્ઞા હોય, છતાં દરદીને સુતાં સુતાં ખાવું પસંદ ન હોય, તો આવે વખતે પરિચારિકાએ કાંઇ ત્રીજો રસ્તો કાઢવો જોઇએ. ઓશીકું મોટું મૂકીને દરદીનું માથું તથા છાતી ઉચાં રહે એટલી સગવડ કરી આપવી, અથવા પછવાડે તકીઓ કરીને દરદીને શ્રમ ન પડે એમ અરધો બેઠો થવા દેવો. કોઇ દરદીને હાથ પગ મોં ધોયા વિના ખાવું પસંદ હોતું નથી, કોઇ દરદીને ઘરનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખીને જમવું પસંદ હોય છે, કોઇને બંધ કરીને જમવું પસંદ હોય છે, કોઇને ખાતાં ખાતાં વાતો કરવા કરાવવાથી ગમત પડે છે, અને કોઇને વાતો ગમતી નથી. દરદીની આ બધી ટેવોથી વાકેફ થઇ, ખવરાવતી વખત તેની ટેવને અનુકૂળ રીતે વર્તવાથી તે

કાંઇક આનંદ સાથે ખાય છે; નહિ તો ખાવું ગમતું નથી.

૧૧૧. **દરદીની ફરિયાદો**—પથારીમાં પડયો પડયો દરદી અનેક પ્રકારની ફરિયાદો કર્યા કરતો હોય છે. અજ્ઞાન લોકો આ ફરિયાદોથી કંટાળીને ઝાઝું લક્ષ આપતાં નથી. પણ દરદીની ફરિયાદોથી કંટાળવું નહિ જોઇએ. તેની ફરિયાદો સાંભળવા જેવી, ધ્યાન આપવા જેવી અને ઉપાય કરવા જેવી હોય છે. કોઇ વાર બિછાનું ઠીક હોતું નથી, કોઇ વાર માથા નીચેનું ઓશીકું ખસી ગયેલું હોય છે તેથી માથું ઠીક રહેતું નથી, કોઇ વાર માકડ કરડતા હોય છે, કોઇ વાર ઉબકા આવ્યા કરતા હોય છે, કોઇ વાર વારંવાર પાણીની તરસ લાગ્યા કરતી હોય છે, કોઈ વાર પગ દુટતા હોય છે, કોઈ વાર માથું દુખતું હોય છે, કોઈ વાર શરીર ભાંગતું હોય છે; આંખે ચીપડા વળેલા હોય, હોઠ ઉપર પોપડાં બાઝેલાં હોય, હાથ ઉપર તથા નખમાં મેલના થર હોય, શરીર ઉપરની બંડી મેલી હોવાથી શરીરે કરડતી હોય, ઈત્યાદિ અનેક ફરિયાદો હોય છે. દરદીની સારવારમાં જેમ વિશેષ બેદરકારી તેમ આવી ફરિયાદો વિશેષ હોવાનો સંભવ છે. પરિચારિકાએ અથવા ઘરમાં ચાકરી કરનારાંઓએ દરદીની આવી ફરિયાદો પાસે બેસીને સાંભળવી જોઇએ, અને તેને જે જે ખરી અડચણ હોય તો દૂર કરવી જોઇએ.

૧૧૨. **દરદીની ખરી સ્થિતિ**—ઘણીવાર દરદીની ખરી સ્થિતિ ડાક્ટરથી પણ સમજાતી નથી. ડાક્ટર દરદીને પ્રથમ જુવે છે ત્યારે ક્વચિત એમ બને છે કે, કોઇ ભયંકર અને ચિંતા ભરેલાં લક્ષણો તેના સમજવામાં આવી શકતાં નથી. કેટલીકવાર એવું બને છે કે જ્યારે ડાક્ટર પ્રથમ દરદીને જુવે છે ત્યારે તે સ્વસ્થ સારી હાલતમાં હોય છે; પણ અમુક વખતે કે રાતને વખતે તેના દરદનાં ઉગ્ર લક્ષણો પ્રગટ થાય છે. આવે વખતે પરિચારિકાનો રિપોર્ટ ડાક્ટરને ઉપયોગી થઈ પડે છે; ડાક્ટરની ગેરહાજરીમાં જોવામાં આવેલાં બધાં લક્ષણો

પરિચારિકાએ ડાકટરને જાહેર કરવાં, પણ આ રિપેાર્ટથી 'પરિચારિકા ડાકટર કરતાં વધારે હુશિયાર હેાવાનેા દાવેા કરે છે,' એવી ડાકટરના મન ઉપર ખરાબ અસર ન થવી જોઇએ. ડાકટર અને પરિચારિકાનેા પરિચય વિશેષ દિવસ ચાલ્યા પછી ડાકટર પરિચારિકાના રિપેાર્ટ ઉપર ઘણેા આધાર રાખે છે; માટે પરિચારિકાએ પણ પેાતાના દરદીની હકીકતના સંબંધમાં ડાકટરની નિદાન સંબંધી કાંઇ ભૂલ થતી હેાય તેા યુક્તિથી અને ધીરે ધીરે તેને ખરી હકીકતથી વાકેફ કરવાની તજવીજ કરવી.

૧૧૩. **સત્ય વાત કહેવી**—પરિચારિકાની અનેક ફરજોમાંની એક અગત્યની ફરજ એ છે કે, તેણે દરદીની ૨૪ કલાકમાં બનેલી સર્વ ખરી હકીકત ડાકટરને જાહેર કરવી. આ હકીકતમાં જેમ કેાઈ વાત છુપાવવી નહિ, તેમ કેાઈ વાત વધારીને કે મીઠું મરચું ભભરાવીને કહેવી નહિ. ઘણી વાર એવું બનતું જોવામાં આવે છે કે, દરદીને આગલા દિવસ કરતાં ઝાડા ઓછા થયા હેાય, તેાપણ તેમ કહેવાને બદલે ખેાટું બેાલવાની ટેવ હેાય છે, અને "ઝાડા જેમ થાય છે તેમ થાય છે," એમ કહે છે. દરદીની પ્રકૃતિ સુધારા ઉપર આવતી જાય છે, એમ પરિચારિકા કે સારવાર કરનારી ઘરની સ્ત્રી પેાતે માનતી તથા સમજતી હેાય, છતાં વૈદ્ય આગળ કે ડાકટર આગળ તે ઘણીવાર ખેાટું બેાલે છે અને કહે છે કે "હજી તેા કાંઇ સુધારેા દેખાતેા નથી." આવી રીતે ખેાટું બેાલવું એ દરદીના હકમાં જ નુકશાન કરનારૂં છે, કેમકે જે ઔષધેાપચારથી પ્રકૃતિમાં સુધારેા થતેા ચાલતેા હેાય તે ઉપચાર, પરિચારિકાના ખેાટા રિપેાર્ટ ઉપરથી, બદલવાની ડાકટરને જરૂર પડે છે, અને એ બદલેલેા ઉપચાર અનુકૂળ આવે કે ન આવે; માટે પરિચારિકાએ ડાકટર આગળ બધી સાચેસાચી વાત જ કહેવી જોઇએ. જરા પણ ખેાટી હકીકત કે મીઠું મરચું ભભરાવીને વાત કહેવી નહિ જોઇએ.

પ્રકરણ ૨૮ મું.

દરદીના સ્વભાવ પ્રત્યે સહનતા.

કુટુંબમાં બધાં માણુસેા સરખા સ્વભાવનાં હેાતાં નથી. કેાઇ શાંત તેા કેાઇ તામસી, કે ઉતાવળાં આકરાં હેાય છે. કુટુંબનાં વડિલેા આ સર્વની પ્રકૃતિને જાણી લઇને સર્વની સાથે યુક્તિથી વર્ત્તે છે અને સૈાને સંભાળી લે છે. મંદવાડ આવે છે ત્યારે શાંત પ્રકૃતિવાળા પણ અશાંત થાય છે. માટે મંદવાડના ખાટલા આગળ સહનશીલતા રાખવી એ સારવાર કરનારાંઓની ફરજ છે અને એ ફરજ બજાવવામાં જ તેમની કસેાટી થાય છે.

૧૧૪. **દરદીનેા સ્વભાવ**—મંદવાડમાં દરદીનેા સ્વભાવ બહુ નરમ, નાજુક, ચીડીએા અને વિચિત્ર બની જાય છે. આવા સ્વભાવને સહન કરી લેવેા અને તે સ્વભાવને અનુસરીને વર્ત્તવું એ પરિચારિકાની ખાસ ફરજ છે. મંદવાડ પ્રમાણે દરદીના મગજમાં તથા સ્વભાવમાં ફેરફાર થાય, એમાં આશ્ચર્ય નથી. સ્વભાવમાં ફેરફાર થવેા, એ મનનેા એક પ્રકારનેા રેાગ અથવા વિકાર છે; માટે પરિચારિકાએ અથવા ઘરમાં ચાકરી કરનારાંઓએ દરદીના બદલાએલા સ્વભાવને લીધે તેના ઉપર કદિ પણ અભાવ કે કંટાળેા લાવવેા નહિ; સ્વભાવ ઉપર કંટાળેા લાવવાથી દરદી ઉપર અભાવ ઉત્પન્ન થાય છે, અને અભાવ ઉત્પન્ન થયેા કે દરદીની ઉપેક્ષા થાય છે, એટલે કે તેનાથી સૈા દુર રહે છે અને કેાઈ કાળજીથી તેની સારવાર કરતું નથી.

૧૧૫. **મંદવાડમાં મગજ** કમજોર પડે છે અને તેથી દરદી સ્વભાવે ચીડીએા બને છે. તે સૈાના ઉપર ગુસ્સેા કર્યા કરે છે. જરા પણ તેની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ થાય છે, તેને જોઇતી ચીજ આવતાં જરા પણ વાર લાગે છે, અથવા કાંઇ પણ નજીવું કારણ બને છે, કે દરદી

તુરત મિજાજ ખોઇને સૌના ઉપર ચીડીઆં કરે છે. વળી, અધુરામાં પુરૂં, જો તેના શરીરના કોઈ ભાગમાં બહુ પીડ–વેદના–થતી હોય તો પછી પૂછવું જ શું? જો મંદવાડમાં દરદીને વચમાં વચમાં પીડા બંધ પડતી હોય, અને તેથી તે એટલો વખત આનંદમાં હરતો ફરતો હોય તો તેનો સ્વભાવ છેક ચીડીઓ બનતો નથી. પણ જે દરદી લાગટ મહિનાના મહિના સુધી ખાટલે પડી રહે છે, તેનો સ્વભાવ અતિશય ચીડીઓ થઇ જાય છે.

૧૧૬. **દરદીને કાંઇ ગમતું નથી**—જેવી રીતે પેટની પીડ-વાળા તથા અજીર્ણના રોગીને ખોરાકની સુંદર અને સ્વાદિષ્ટ ચીજો ઉપર પણ કંટાળો આવે છે, એવી જ રીતે મંદવાડમાં પીડાતા દરદીને ગમે એવી સુંદર વસ્તુ તેની પાસે મૂકો, ગમે એવાં નવાં કપડાં અને દાગીના આપો, તોપણ તે વસ્તુઓ ઉપર તેનું મન લાગતું નથી. કવચિત્ દરદી તરંગી થઇ જાય છે; એટલે કે કોઇ વાર મિષ્ઠ પદાર્થો ખાવા ઉપર તેનું મન જાય છે, એક જ કલાક પછી તે ખાટી અને તીખી તમતમી વસ્તુ માગે છે; આવી વિચિત્રતા એમ બતાવે છે કે, મંદવાડ વધી ગયો છે, અને સ્વભાવના આવા ફેરફાર ઉપરથી મં-દવાડનું સ્વરૂપ સમજી લેવાય છે.

૧૧૭. **દરદીને ખુશી કેવી રીતે રાખવો?**—દરદની મગજ ઉપર ઘણી મજબુત ખરાબ અસર થાય છે. એ ખરાબ અસરને દૂર કરવાના અને દરદીને ખુશી કરવાના અનેક ઉપાયો છે. એ ઉપાયો પૈકી થોડા આ નીચે આપવામાં આવ્યા છે.

(૧) સ્થાન બદલવું–આ વાત પ્રથમ પણ કહેવામાં આવી છે. સ્થાન બદલવાથી દરદીને સારૂં લાગે છે. એકના એક સ્થાનમાં લાંબા વખતથી પડી રહેલા દરદીને તે સ્થાન ઉપર અભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. સ્થાન બદલવાથી તેનું મન ખુશી થાય છે.

(૨) તેને સુંદર અને સુવાસિત વસ્તુઓ લાવીને આપવી. તાજાં ફળ, ફૂલના હાર, અથવા જે વસ્તુ તેને વિશેષ પ્રિય હોય તે તેના પાસે લાવી મૂકવી. આમ કરવાથી પણ તેનું મન જરા પ્રફુલ્લિત થાય છે.

(૩) દરદીના આગળ સારી સારી વાતો કરવી. જે વાતોથી તેનું મન રાજી થાય એવી વાતો કરવી. દરદીનું દિલ ખુશ થાય એવી વાતો કરવાથી દરદી એટલો વખત પોતાનું દરદ ભૂલી જાય છે અને એટલો વખત તેનું મન આનંદમાં રહે છે. આનંદ એ જ આરોગ્ય.

(૪) દરદીના ખાટલા પાસે રાખેલા એક ટેબલ ઉપર સુવાસિત ફૂલના ગજરા કે ઝાડનું કુંડું રાખવું. આ કુદરતી સુંદર વસ્તુઓ તેની દૃષ્ટિમાં આવે છે, તેથી પણ તેને કાંઇક આનંદ મળે છે. વળી એવું એકાદ ફુલ ઝાડ ઓરડીની અંદરની હવાના 'કારૉલિક ઍસીડ વાયુ' ને પોતા તરફ ખેંચી લે છે, અને તેથી ઓરડીની હવા શુદ્ધ થાય છે.

(૫) કંટાળેલા દરદી પાસે જ્ઞાનચર્ચા અને કથાવાર્ત્તા કરવી. આ કથા કે વાર્ત્તા એવી હોવી જોઇએ કે દરદીને કંટાળો આવે નહિ, તેના દુઃખમાં દિલાસો મળે અને તેની સાથે ગમત પણ મળે.

(૬) ગાયન પણ મંદવાડમાં દિલાસારૂપ થઇ પડે છે. ગાયન વખતે દવાનું કામ કરે છે. દરદને તથા દરદીની પ્રકૃતિને અનુકૂળ ગાયન હોય તો જરૂર લાભ થાય. પણ દરદ ઘણું વધી ગયું હોય અને દરદી ગંભીર માંદગીમાં હોય તો તેના આગળ ગાવાબજાવવાનો ઘોંઘાટ કરવો નહિ. એવા દરદીને ઘોંઘાટ બિલકુલ ગમતો નથી.

૧૧૮. **નઠારા વિચારો**—દરદીને સ્વપ્નાં બહુ આવે છે અને તે સ્વપ્નાં બહુધા નઠારાં તથા ભયંકર હોય છે. તેના સ્વપ્નામાં સુંદર વસ્તુ તો ભાગ્યેજ નજરે પડે છે. નઠારા વિચારોમાંથી નઠારાં સ્વપ્નાં આવે છે. માટે દરદીના મનમાંથી નઠારા વિચારો કાઢી નાખવા માટે પરિચારિકાએ તથા સારવાર કરનારાંઓએ પ્રયાસ કરવો. દરદીના

ધંધા સંબંધી થોડાં ગપ્પાં મારવાં; પણ કાંઇ નુકસાન થયું હોય તો તેવી વાત તેને યાદ દેવી નહિ; એટલું જ નહિ, પણ એવી વાતો તરફ તેનું લક્ષ જવા દેવું નહિ.

૧૧૯. **વાદવિવાદ**—દરદી સાથે કદિ પણ વાદવિવાદ કરવો નહિ. તેને વઢવું નહિ; તેના ઉપર ગુસ્સો કરવો નહિ, અને તેના ગુસ્સાને સહન કરી લેવો.

૧૨૦. **દરદી ઉપર દયા**—દરદીની સારવાર કરવામાં દયાની લાગણીની જરૂર છે. વૈદ્ય કે ડાકટર તેમજ પરિચારિકા દયાળુ હોય તો જ દરદીની સારી સારવાર થઇ શકે. આમ છતાં, ઘણા ડાકટરો, વૈદ્યો, તથા સારવાર કરનારાંઓ દરદી તરફ કઠોર વર્તણુંક ચલાવતાં જોવામાં આવ્યાં છે. આપણને સાજાં માણસોને એકનાં એક કપડાંથી, એકના એક સ્થાનથી અને એકના એક ઘરથી કંટાળો આવે છે, અને તેથી રોજ કપડાં બદલીએ છીએ અને એક સ્થળથી બીજે સ્થળ ફરવા જઇએ છીએ, હવા ખાવા અને ખેલ તમાશા જોવા જઇએ છીએ. આવી જ રીતે દરદીને પણ નવી નવી વસ્તુની ઇચ્છા થાય છે, માટે તેને વારંવાર નવાં નવાં કપડાં આપવાં એટલે મેલાં કાઢી નાખીને બીજાં ધોયેલાં સારાં કપડાં આપવાં; તેની ચાદર તથા ઓઢવાનું વસ્ત્ર વારંવાર બદલવું; ભીંતો તથા છત કાળી પડી ગઈ હોય તો ચુનો દેવરાવી સુશોભિત તથા સ્વચ્છ બનાવવી; અને દરદીના ઓરડાની તમામ વસ્તુઓ સફાઇદાર રાખવી, એથી પણ દરદી પ્રસન્ન રહે છે. પણ આપણે આપણાં કુટુંબોમાં ઘણા દિવસથી રીબાતા દરદીની ઓરડીમાં શું જોઇએ છીએ? ઓછાડ તથા ઓઢવાનાં ગોદડાં મેલાંદાટ, ભીંતો તથા છત કાળીમેશ, ભીંતો ઉપર તથા ગોદડામાં મરેલા કે મારેલા માકડના રાતા ડાગ, ઇત્યાદિ આપણા મનને સુગ આવે એવી અવ્યવસ્થા આપણે દેખતા નથી શું? દરદીને આવી અવ્યવ-

સ્થાથી અને ગંદવાડથી કંટાળો આવવો જ જોઇએ, પણ આપણું આવી અગત્યની વાતો તરફ લક્ષ નથી, એ મોટા આશ્ચર્યની વાત છે.

૧૨૧. **એક દયાળુ નર્સ**—એક જ સ્થળમાં અને એક જ ઓરડીમાં ઘણા માસથી પડી રહેલા દરદીને બહાર શું બને છે તે જોવા જાણવાની કેટલી બધી પ્રબળ ઇચ્છા થાય, એ આપણે આપણા પોતાના અનુભવથી સમજવું જોઇએ. કેટલાક દહાડા સુધી લાંઘણ કર્યા પછી આપણું મન ખાવા ઉપર કેટલું બધું તલપાપડ કરી રહ્યું હોય છે ! એક ઠેકાણે પડી રહેલા દરદીનું મન પણ એટલું બધું આકુળવ્યાકુળ બની રહ્યું હોય છે કે, જો તેનામાં ચાલવાની જરા પણ શક્તિ હોય છે તો ઓરડીના બારણા બહાર દોડી જવાને તે ચુકતો નથી. પણ બિચારો અશક્ત દરદી કેદખાના જેવી પથારીમાંથી ઉઠીને ચાલી શકતો નથી! પરિચારિકા દયાળુ હોય છે તો કાંઈ કાંઈ તદબીર કરીને પોતાના દરદીનું મન પ્રસન્ન રાખે છે. એક દવાખાનાના દરદીને પોતાના સુવાના ઓરડાની બહાર જઇને બહારનો દેખાવ જોવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઇ, પણ પગે ચાલીને બહાર જઈ શકે એવી તેની સ્થિતિ નહોતી. તેની સારવારમાં રહેલી નર્સને તેણે પોતાની એ ઇચ્છા બતાવી. નર્સ એવી તો દયાળુ હતી કે, પોતાની કેડ ઉપર બેસાડીને તે દરદીને ઓરડાની બહાર તે લઈ ગઈ. તેણે ઘણે દહાડે બહારનો દેખાવ તથા રસ્તે જતાં આવતાં માણસોને જોયાં તેથી તે દરદી ઘણો જ ખુશી થયો. ફરી તે દયાળુ નર્સે તે દરદીને કેડ ઉપર બેસાડીને તેના ખાટલા ઉપર લાવી સુવાડયો. આવી રીતે આ દરદીને પોતાની કેડ ઉપર લેવાથી તે નર્સ પોતે માંદી પડી અને મરતાં મરતાં બચી; તેમ છતાં તે નર્સે પોતાના આ મંદવાડની વાત પોતાના પેલા દરદીને જાણવા દીધી નહિ. ધન્ય છે આવી દયાળુ નર્સોને !

૧૨૨. **મન વશ રાખી શકે તો માંદો શાનો ?**—માંદો

પોતાનું મન પોતાના કબજામાં રાખી શકતો નથી. જો તે પોતાના મનને પોતાના કબજામાં રાખી શકે તો પછી તે માંદો શા માટે કહેવાય? "માંદાએ શાંતિ રાખવી જોઇએ, મનને વશ રાખવું જોઇએ, જરા ધીરજ રાખવી જોઇએ." ઇત્યાદિ જ્ઞાનની વાતો આસપાસનાં ડાહ્યાંડમરાં માણસો કર્યા કરે છે. પણ એવી જ સ્થિતિ તેમની પોતાની થાય છે ત્યારે તેઓ પોતે કેવાં ધીરજવાળાં અને શાંત થાય છે, તે તો તેમને પૂછો? દરદી જરા વ્યાકુળ બને છે અથવા આકરો થાય છે કે તેને ધમકી આપવામાં આવે છેઃ–"શું નાનું બાળક છો? માંદા તો ઘણા પડે છે પણ તારા મંદવાડથી તો અમે હવે હાર્યા? હવે તો અમારો કે તારો છુટકો થાય તો છુટીએ" અકળાયેલા દરદીને દિલાસો આપવાને બદલે તેની આગળ આવાં મૂર્ખાઇ ભરેલાં વચનો બોલવાથી દરદીનું દિલ કેટલું બધું દુઃખી થાય! તમો પોતે દરદની પથારીમાં પડયા હો અને તમને ઉપલા શબ્દો કહેવામાં આવે તો તમને કેટલું બધું દુઃખ થાય, તેનો તમો તોલ કરો.

૧૨૩. **મગજની શરીર ઉપર અસર**—શરીરના રોગની મન ઉપર અસર થાય છે, એ વાત આપણે જેટલી જાણીએ છીએ, એટલી જ મનની અસર શરીર ઉપર થાય છે, એ વાત આપણે ઘણા ખરા ભૂલી જઇએ છીએ. શરીરની મન ઉપર જેટલી અસર થાય છે એટલી જ અસર મનની શરીર ઉપર થાય છે. દરદીની સારવાર કરનારાંઓએ આ વાત કદિ પણ ભૂલવી નહિ જોઇએ. જ્યાં જ્યાં આ ખરી વાત ઉપર લક્ષ નથી અપાતું ત્યાં દરદીના મનને શાંત રાખવાનો કે તેને દિલાસો આપવાનો કાંઈ પણ પ્રયાસ થતો નથી. ઉલટું જ વર્ત્તન થાય છે.

તન્દુરસ્ત માણસના શરીર ઉપર પણ મનની મજબુત અસર થાય છે, અને મગજનું કામ કરનારાઓની તથા બહુ ચિંતાતુર માણસોની

પાચન શક્તિ નબળી પડે છે, એ વાત વૈદક નિયમોથી અને અનુભવથી સિદ્ધ થયેલ છે. મગજની શરીર ઉપર અસર થાય છે ત્યારે પ્રથમ શરીરના કોઇ એક મર્મસ્થાનની ક્રિયા અવ્યવસ્થિત થાય છે, અને મર્મસ્થાનમાં ચાલતી ક્રિયા બગડી કે મર્મસ્થાન પોતે બગડે છે. દાખલા તરીકે, જ્યારે મગજની હૃદય ઉપર અસર થાય છે ત્યારે હૃદય વધારે જોરથી ધડકવા લાગે છે. આ રીતે હૃદયની ક્રિયા વધી જવાથી જો છાતીનો થડકો લાંબા વખત સુધી ચાલે છે તો તેમાંથી હૃદયસ્થાન પહોળું થાય છે. એ જ રીતે મગજની અસર પાચન ક્રિયા ઉપર થાય છે, અને તે અસર લાંબા વખત સુધી ચાલુ રહે છે તો પાચન કરનારાં મર્મસ્થાનો—કલેજું, હોજરી, આંતરડાં—બગડે છે અને દરદ વધુ ભયંકરરૂપ પકડે છે. તન્દુરસ્ત માણસોના શરીર ઉપર પણ મગજની આવી નઠારી અસર થાય છે, તો મંદવાડમાં મગજની શરીર ઉપર કેટલી બધી અસર થાય, તે સમજવું મુશ્કેલ નથી.

તન્દુરસ્ત માણસ પણ જ્યારે ગુસ્સો કરે છે ત્યારે તેનો ચહેરો કેવો ફરી જાય છે, તે તમે સૌએ જોયો હશે જ. શરીરની શક્તિ મજબુત છતાં મનની તેના ઉપર આવી અજબ જેવી અસર થાય છે, તો નબળાં શરીર ઉપર મનની કેવડી મોટી પ્રબળ અસર થાય! આ વાત જો ખરી છે, તો નબળા શરીરવાળા દરદીનું મન શાંત રહે, એવી તજવીજ રાખવી, એ શું આપણું કર્તવ્ય નથી?

૧૨૪. **દરદીની વૃત્તિ બીજા વિષયમાં વાળવી**—દરદ ઉપરથી દરદીનું મન બીજા વિષય ઉપર દોરી જવું. દરદીના મનને બીજી વાતો તરફ વાળવાથી ઘણીવાર તેનું દરદ એટલીવાર વિસારે પડે છે, અને જાણે કાંઇ મંદવાડ આવ્યો જ નથી એમ તે થોડીવાર આનંદમાં રહે છે; આવું આપણે વારંવાર દેખીએ છીએ. આવો ફેરફાર શાથી થાય છે? મનની અસરથી જ. દરદીના આગળ

વારંવાર તેના દરદની જ વાતો કર્યા કરીએ અને દરદનું સ્મરણ કરાવ્યા કરીએ તો તેનું ચિત્ત તેના દરદમાં જ પરોવાયેલું રહે છે અને તેથી દરદનું જોર વધે છે.

૧૨૫. **વૃત્તિને કેમ વાળવી?**—દરદીના દિલમાંથી દરદનું વિસ્મરણ કરાવવું અને તેનું લક્ષ બીજી વાતો તરફ દોરવું, એ કામ સહેલું નથી. તેને એમ કહીએ કે, 'ભાઇ' તું બીજી વાતોમાં લક્ષ આપ, વારંવાર તું તારા દરદને યાદ ન કર, ઘડીક દરદને વિસારે પાડ, અથવા દરદનો વલોપાત છોડીને ભગવાનનું ભજન કર' તો એવા ઉપદેશથી કાંઇ તે પોતાનું દરદ ભૂલી જાય નહિ; કેમકે તેનું મન તેના શારીરિક દરદમાં જ ચોંટેલું હોય છે. દરદીમાં પોતામાં પોતાના મન ઉપર અંકુશ રાખવાની શક્તિ હોતી નથી. તેના મનને બીજા વિષય ઉપર લઇ જવાનો અને દરદને વિસારે પાડવાનો સૌથી સારો રસ્તો તો એ જ છે કે, અગાઉ જણાવી ગયા પ્રમાણે, તેના પાસે રસિક વાર્તા કરવી, અથવા તેનું મન રંજન થાય એવું કાંઈ વાંચવું, ગાવું, કે બજાવવું.

૧૨૬. **ઘર સંસારની ચિંતા**—દરદીના આગળ ઘરસંસારની, વ્યવહારની કે વ્યાપાર સંબંધી કાંઈ પણ ચિંતા ભરેલી કે અણગમતી વાત ઉચ્ચારવી નહિ. એક મા ખાટલે પડે છે તો સ્વાભાવિક રીતે પોતાનાં બાળબચ્ચાંને માટે બહુ ફિકર કર્યા કરે છે. આ ફિકર ઓછી કરવા માટે તેનાં બચ્ચાંનું સારી રીતે રક્ષણ થાય એવો માને સંતોષ થાય એમ બંદોબસ્ત કરવો. આવો બંદોબસ્ત થવાથી તેણીનું મન એ તરફની ચિંતામાંથી મુક્ત થાય છે, અને એવી ચિંતામાંથી મુક્ત થતાં તે મંદવાડમાંથી જલદી સારી થઈ ઉઠે છે.

૧૨૭. **દરદીના દોષ ન જોવા**—આવી રીતે દરેક વાતે દરદીનું મન ચિંતામાંથી મુક્ત રહે એવી તજવીજ કરવી, એ સાર-

વાર કરનારાઓની એક ઘણી જ અગત્યની ફરજ છે. દરદીના ઉપર જેમ ગુસ્સો ન કરવો, તેમ તેને કોઈ રીતે નિરાશ પણ નહિ કરવો. સંક્ષેપમાં એટલું જ કહેવું બસ છે કે, દરદીના બધા દોષો, દુર્ગુણો, અને સ્વભાવની વિચિત્રતા સહન કરી લઇને, તેનું મન જે રીતે શાંત રહે અને દરદ સંબંધી વિચારોમાંથી મુકત રહે, એવી તજવીજ અને તદબીર રાખવી, એ જ પરિચારિકાની અને સારવાર કરનારાં-ઓની મુખ્ય ફરજ છે.

પ્રકરણ ૨૯ મું.

દરદી આગળ ઘોંઘાટ તથા જોવા આવનારાંઓની મૂર્ખાઇ ભરેલી વાતો!

૧૨૮. **દરદી આગળ ગડબડ**—માંદાના ખાટલા આગળ ભીડ કરીને ઘોંઘાટ કરવાનો તથા મૂર્ખાઇ ભરેલી વાતો કરવાનો આપણા કુટુંબોમાં કુચાલ પડેલો સર્વત્ર જોવામાં આવે છે. આ કુચાલ ઘણો જ હાનિકારક તથા ત્રાસદાયક છે. એ વિષે જેટલું બોલીએ એટલું થોડું છે. દરદીના આગળ મોટા ઘાંટા કાઢીને બોલવું, એ દરદીને જેટલું ત્રાસદાયક થઇ પડે છે, એટલું જ અથવા એથી પણ વિશેષ ત્રાસ-દાયક એ છે કે, જોવા આવનારાંઓ દરદીની પથારી આગળ બેસીને વગર જરૂરની કુથલી, કટકટ, અનેક કપાળકુટણું કર્યા કરતાં હોય છે, અને તેથી દરદીને અત્યંત ત્રાસ થાય છે.

દરદીની પાસે બેસનારાં સગાં સંબંધીઓ કે જોવા આવનારાંઓ દરદીને પુછપુછ કરીને તેનું માથું પકવે છે; કેટલાંક ત્યાં ભેગાં મળીને અંદર અંદર ગુચપુચ એવી વાતો કર્યા કરે છે કે જે વાતો દરદીને

બીલકુલ ગમતી નથી; એટલું જ નહિ, દરદાને તેથી વહેમ પડે છે કે આ લોકો મારા મંદવાડની જ વાતો કર્યા કરતાં હશે; આથી તેની ચિંતામાં અને દરદમાં ઉલટો વધારો થાય છે.

ઘરનાં માણુસોએ કામ વિના દરદીની ઓરડીમાં એકઠાં થવું નહિ અને વાતો કરવી નહિ. જોવા આવનારાંઓને દરદીની ઓરડીમાં પેસવા નહિ દેવાં, અગર તેમાંનાં કોઇને દરદી પાસે આવવા દેવાની અગત્ય જેવું જણાય તો એક પછી એકને આવવા દેવાં, જેથી ઘણો ઘોંઘાટ કે ઘણી વાતો થાય નહીં.

૧૨૯. **જોવા આવનારાંઓને સૂચનાઓ**—દરદીને જોવા આવનારાંઓએ હવે જુની મૂર્ખતા ભરેલી રીતોને છોડી દેવી જોઇએ. તેઓએ વિશેષ ડહાપણદાર થવું જોઇએ. જો તેઓ દરદીના કુટુંબને સારૂં લગાડવા માટે માત્ર રીતરીવાજથી દોરાઇને જોવા સારૂં આવતાં હોય તો તેમણે કુટુંબના વડિલ સ્ત્રી કે પુરૂષને મોઢે થઇને તથા દરદીના ખબર અંતર પૂછીને રસ્તો પકડવો જોઇએ. દરદી પ્રત્યે ખરી લાગણીથી આવનારા સ્નેહી સંબંધીઓએ કદિ દરદીના ઓરડામાં આવવું હોય તો આવવું, પણ ભીડ નહિ કરવી, વાતો નહિ કરવી, દરદીને બોલાવ બોલાવ કરીને તેને ત્રાસ નહિ આપવો, તેને પૂછી પૂછીને તેનું માથું નહિ પકવવું. જેઓ આમ કરે છે તેઓ દરદીનું હિત કરતા નથી પણ અહિત કરે છે. દરદીને જોવા આવનારાંઓએ નીચેની સૂચનાઓ જરૂર લક્ષમાં રાખવી:—

(૧) મગજનું દરદ હોય એવા દરદી પાસે આવીને કાંઇ પણ બોલ્યા ચાલ્યા વિના ગુપચુપ થોડીવાર બેસીને ચાલ્યા જવું.

(૨) દરદીના ઓરડામાં ઘણીવાર સુધી બેસીને ભીડ કરવી નહિ.

(૩) દરદીને બહુ પુછપુછ કરીને તેને ત્રાસ આપવો નહિ.

(૪) અંદર અંદર વાતો કરીને દરદીને કંટાળો આપવો નહિ.

(૫) દરદી ઉંઘમાં હોય તો તેને બોલાવવા સારૂ ઉંઘમાંથી ઉઠાડવો નહિ.

(૬) જતાં આવતાં ઓરડીનાં કમાડનો અવાજ થવા દેવો નહિ.

(૭) દરદી પાસે જઇને કાંઈ બોલવું તો તેના સન્મુખ જઇને બોલવું; બાજુમાં રહીને બોલવુ ં નહિ. કેમકે તેથી દરદીને મોં ફેરવવું પડે છે અને બોલાવા આવનારનુ ં મોં જોયા વિના બોલવામાં તેને સારૂં લાગતું નથી.

(૮) એક સરખુ ં ઘણી વાર ઉભાં ઉભાં રહીને દરદી સાથે વાત કરવી નહિ, કેમકે એમ કરવાથી વાત કરનારના મોં તરફ વારંવાર દૃષ્ટિ નાખવાનો દરદીને શ્રમ પડે છે.

(૯) દરદી સાથે બોલતાં બોલતાં હાથના, મોંના, કે આંખના હાવભાવ—ચાળા—કરવા નહિ; મોં વાંકું કરવુ ં નહિ.

(૧૦) ઘણે છેટેથી દરદી સાથે વાત કરવી નહિ. વાત કરવાની અવશ્ય જરૂર હોય તો તેના પાસે જઇને શાંતિથી અને શાણપણાથી થોડી વાત કરી લેવી.

(૧૧) દરદીની પાસે જઇને તબીયતના સમાચાર પૂછવા હોય તો જેમ બને તેમ થોડા શબ્દોમાં જલદી પૂછી લેવા. વધારે વખત બોલાવીને દરદીને કંટાળો આપવો નહિ.

(૧૨) દરદી પાસે એકદમ ધસીને જવું નહિ, તેમજ એકદમ તેને ભેટી પડવું નહિ.

(૧૩) જોવા આવનારે દરદીને જોઇને પોતાનો કાંઈ પણ મત આપવાનું ડહાપણ ડોળવું નહિ. જોઇને ગુપચુપ ચાલ્યા જવું.

(૧૪) સમાચાર પૂછવા આવનારે દરદી પાસે કાંઇ પણ શંકા વાળી વાત કરવી નહિ, કે દરદી પાસે તેના દરદ વિષે ચિંતા બતાવવી નહિ. દરદીને માટે પોતાને ઘણી લાગણી છે, એમ બતાવવા

માટે ઘણાક સ્નેહી સંબંધીઓ દરદી પાસે તેના વધી ગયેલા દરદ વિષે પોતાના મનની ચિંતા કાંઇક બોલીને બતાવે છે અથવા દિલગીરી ભરેલો ચહેરો કરીને પોતાની લાગણી બતાવે છે. પણ આમ કરવાથી દરદીના મન ઉપર ઘણી જ ખરાબ અસર થાય છે.

(૧૫) જોવા જનારાંઓએ કોઇએ દરદીના ખાટલા ઉપર કે પથારી ઉપર ચડી બેસવું નહિ.

૧૩૦. **પરિચારિકાને સૂચના:**—પરિચારિકાએ અથવા દરદીની સારવાર કરનારાંઓએ દરદીની ઓરડીમાં અવાજ કે ઘોંઘાટ કરવો નહિ અને કરવા દેવો નહિ. આ સંબંધમાં નીચેની સૂચનાઓ એમણે લક્ષમાં રાખવા જેવી છે:—

(૧) ખાસ કારણ સિવાય દરદીને ઉંઘમાંથી ઉઠાડવો નહિ, તેમજ કોઇ ઉઠાડવા માગે તો તેને ના પાડવી.

(૨) દરદીના ખાટલા ઉપર વારંવાર બેસવું નહિ, કેમકે તેથી ખાટલો હાલવાથી દરદીના શરીરને અડથલો લાગે છે, અને તે દરદીને ગમતું નથી.

(૩) દરદીની ઓરડીમાં જતાં આવતાં બારણાનાં કમાડ ભટાભટ ઉઘાડવાં વાસવાં નહિ; અવાજ ન થાય એવી રીતે ઉઘાડવાં તથા વાસવાં.

(૪) પરિચારિકાએ દરદીની ઓરડીમાં ચાલતાં ચાલતાં પગના ધબકારા થવા દેવા નહિ; તેણે કપડાંનો ખડખડાટ, બુટનો ફટફટાટ કે કુંચીના ઝુડાનો ખણખણાટ કરીને દરદીને ત્રાસ આપવો નહિ.

(૫) દરદીના દેખતાં કે સાંભળતાં પરિચારિકાએ ડાકટરની સાથે કે ઘરનાં કોઇ માણસ સાથે ગુપ્ત વાત કરવી નહિ. દરદીના મનને શક પડે એવું કાંઇ પણ બોલવું નહિ.

(૬) દરદીની ઓરડીનાં કમાડ વારંવાર ઉઘાડવાં નહિ, બારીનાં

બારણું ઉઘાડતાં કે બંધ કરતાં અવાજ થવા દેવો નહિ.

(૭) જોવા આવનારાઓમાંથી કોઈ દરદીની સાથે લાંબી વાતો કરીને લમણાંફોડ કરે તો તેમ કરવાની તેને મના કરવી.

(૮) દરદીના ઓરડામાં માણસોની ઘણી ગીરદી થઈ હોય તો માણસોને બહાર જવાની સૂચના કરવી. આવે વખતે પરિચારિકાએ નિડરપણે પોતાની ફરજ બજાવવી જોઇએ. દરદીના હિતને માટે યોગ્ય બંદોબસ્ત કરવામાં જોવા આવનારાંઓને કદિ ખોટું લાગે તો તેની દરકાર કરવી નહિ.

(૯) દરદીને તેની કાંઈ કસુર બાબત એકદમ ઠપકો દઈ ધમકાવવો નહિ. દરદીએ કાંઇ ભૂલ કરી હોય તો તેને ધીમે રહીને સમજુત દેવી.

(૧૦) પરિચારિકાએ દરદી પાસે પોતાના મનની ગભરામણુ બતાવવી નહિ; તેમજ કાંઇ શંકા કે ચિંતા બતાવવી નહિ.

(૧૧) દરદી પાસે પોતાનો વિચાર વારંવાર બદલાવવો નહિ. પોતાના વિચારની અદલાબદલીથી દરદી શંકામાં પડી જાય છે.

(૧૨) દરદીની ઓરડીમાં મોટા સાદે કોઇને બોલવા કે વાંચવા દેવું નહિ.

૧૩૧. **ડાકટરને સૂચના:**—દરદીની તબીયતને કેવી રીતે સાચવી રાખવી, એ વિષે પરિચારિકાને યોગ્ય સૂચનાઓ આપવી તથા તે કોઇ વાતમાં ભૂલ કરતી હોય તો તેની ભૂલ સુધારવી, એ ડાકટરનું કામ છે. પણ કેટલાક ડાકટરો પોતે જ ભીંત ભૂલી જાય છે! માટે આ નીચે ડાકટરના સંબંધમાં પણ થોડી સૂચના આપવામાં આવે છે.

(૧) પરિચારિકાની પેઠે જ, ડાકટરે પણ દરદીને શક પડે એવી રીતે દરદીના દેખતાં કોઇની સાથે કાનમાં વાત કરવી નહિ.

(૨) ડાકટર જલદી આવે તો ઠીક એવી દરદીને આતુરતા

રહે છે. પણ ડાક્ટર ઘરમાં આવ્યા છે એવું જાણ્યા પછી જો ડાક્ટર બીજા કેાઇની સાથે વાત કરવા રેાકાય છે તેા દરદી બહુ અધીરેા બને છે, અને ડાક્ટરને વધુ વાર લાગે છે તેા ઘણેા ચીડવાય છે. માટે ડાક્ટરે પ્રથમ સીધાં દરદી પાસે જ જવું જોઇએ.

(૩) ડાક્ટરે દરદી આગળ હમેશાં હસમુખેા ચહેરેા રાખવેા અને દરદીના ઉપર કદિ પણ ચીડાવું નહિ.

(૪) ડાક્ટરે દરદી પાસે છુપાતાં છુપાતાં આવવું નહિ. તેણે ચાલતાં ચાલતાં બુટનેા બહુ અવાજ ન થવા દેવાની સંભાળ લેવી તે ઠીક છે ખરૂં, પણ બહુ ધીમે પગલે કે છુપા છુપીને દરદી પાસે જવાથી દરદીને ઉલટેા વિશેષ ત્રાસ તથા વિશેષ શક પડે છે.

(૫) ડાક્ટર દરદીને જોઇ જાય તે પછી દરદીના કેાઇ સ્નેહી સંબંધીએ ડાક્ટરને કાંઇ પૂછવું હેાય તેા, કાંતેા દરદીની રૂબરૂ દરદીના સાંભળતાં પુછવું, અથવા દરદીથી છાની કાંઇ વાત પૂછવી હેાય તેા, દરદી જાણે નહી અને દેખે પણ નહિ એટલે છેટે જઇને ડાક્ટરને પૂછવું. દરદીના દેખતાં ઘણીવાર સુધી દરદીના સ્નેહી સાથે વાત કરવાથી દરદી વહેમાય છે.

(૬) ડાક્ટરે કે વૈદે દરદીના દરદના સંબંધમાં દરદ મટે એવું છે કે ન મટે એવું છે, એ વાતના સંબંધમાં દરદીના સાંભળતાં કાંઈ પણ મત આપવેા નહિ. દરદીના કેાઈ સંબંધીએ દરદીના સાંભળતાં એ વિષે પૂછવાની મૂર્ખાઇ પણ કરવી નહિ.

(૭) જેવી રીતે નર્સે, એવી જ રીતે ડાક્ટરે, દરદી પાસે કાંઈ પણ સંશય પડતી કે વારંવાર બદલાતી, વાત કરવી નહિ, તેમજ દરદી પાસે કે દરદીના દેખતાં ગભરામણ પણ બતાવવી નહિ.

૮. ડાક્ટરેાએ કે વૈદ્યેાએ દરદીની સારવાર કરનારાંઓની વાત ઉપર બધેા વિશ્વાસ રાખવેા નહિ. તેઓ જે વાત કહે છે તે બધી

ખરી છે, એમ તેણે માની લેવું નહિ. વકીલ પ્રશ્નો પૂછીને સાક્ષી પાસેથી ખરી વાત કઢાવે છે, એવી રીતે ડાક્ટરે ઉલટ સુલટ પ્રશ્નો પૂછીને પરિચારિકા પાસેથીં ખરી હકીકત મેળવવી.

૧૩૨. **ડાકટરને ગુપચુપ બોલાવવો**—વધુ મંદવાડમાં દરદીને માટે ડાક્ટરને કે વૈદને બોલાવવો હોય ત્યારે દરદીની પાસે કે દરદીના સાંભળતાં કહેવું નહિ કે ડાક્ટરને બોલાવો; જેને બોલાવવા મોકલવો હોય તેને દરદીની ઓરડીની બહાર જઇને કહેવું. ઘણા અજ્ઞાન લોકો દરદીના સાંભળતાં ડાક્ટરને કે વૈદને જલદી બોલાવવાના ઘાંટા પાડે છે, તે યોગ્ય નથી. આમ કરવાથી દરદી ગભરાય છે અને વધારે વહેમમાં પડે છે. આસપાસના માણસોએ એવું વર્તન રાખવું જોઇએ કે, દરદ ભયંકર હોય છતાં ભયંકર છે એવી દરદીના મન ઉપર અસર થવા ન પામે. ડાક્ટર જાણે વગર બોલાવે આવી ચડેલ હોય એવો દેખાવ કરવો. દરદી પોતે ડાક્ટરને બોલાવવાની આતુરતા બતાવે, તો તે જુદી વાત.

૧૩૩. **આસપાસનો અવાજ**—દરદીની કોટડીની આસપાસમાં કાંઈ અવાજ કે ઘોંઘાટ થતો હોય તો તે બંધ થાય એવી તજવીજ કરવી. પડોશમાં કે પડોશીના ઘરમાં પણ દરદીથી સહન ન થાય એવો ઘોંઘાટ થતો હોય કે ગાવા બજાવવાની ધમાલ ચાલતી હોય તો પડોશીને વિનતિ કરવી. સમજુ પડોશી જરૂર તે બંધ રાખશે અથવા કમી કરશે.

૧૩૪. **ઉપલા મેડાના ધબકારા**—દરદીની ઓરડીની ઉપર બીજો માળ હોય અને તે માળ ઉપર અવાજ કે ધબકારા થતા હોય તો તે પણ અશક્ત આજારીથી સહન થઇ શકે નહિ, માટે તેવી કાંઇ ગડબડ થતી હોય તો તે બંધ રાખવી.

૧૩૫. **ઘરનાં માણસોની ગુંજવટ**—ઘરનાં માણસોએ ઘરમાં

દરદીના સાંભળતાં ઉંચે સાદે કાંઇ પણ બાેલવું નહિ; દરદીના દેખતાં ગુપચુપ કે કાનમાં વાતાે પણ કરવી નહિ. આપણા કુટુંબાેમાં આવી બાબતમાં ઘણુંએ અંધેર અને અજ્ઞાન ચાલે છે. દરદી સાંભળે એવી રીતે તેના મંદવાડ સંબંધી ચિંતા ભરેલી વાતાે, અથવા છાનીમાની વાતાે થયા જ કરતી હાેય છે. દરદી આ સર્વ સાંભળીને તથા જોઇને વધારે ચિંતામાં તથા ગભરામણમાં પડે છે.

૧૩૬. **જે આવે તે વૈદ્ય!**–દરદીની તબીયતના સમાચાર પૂછવા આવનારાંઓ ખબર પૂછીને ચાલ્યાં જતાં હાેય તાે જાણે એટલેથી જ પત્યું! પણ નહિ; તેઓ દરેક વૈદ્ય બનીને આવે છે, અને જે આવે છે તે પાેતાના અનુભવના એકાદ ઉપાયની–દવાની–ભલામણ કરે છે! એક ડાેશા બાેલે છે કે, “મારા છૈયાને આવાે જ મંદવાડ હતાે; રડયા ડાક્તરાે એમાં શું સમજે. ત્રણ દિવસ મકરાેડાં ઉકાળીને પાયાં કે સનપાત તુટી ગયાે અને છૈયાે ઉઠી ઉભાે થયાે!” બાજી ડાેસી વચમાં બાેલી ઉઠે છે, “મારી ચંચળને તાે બા, કુટીયું મધ પાવાથી ફાયદાે થઇ ગયાે હતાે, માટે કુટીયું મધ લાવીને પાઓ. વૈદ ડાકટરના ઉપાયાે જવા દાે!” ત્રીજી ડાેસી બાેલે છે, “બધું જવા દાે, બાેખલી ભાગાેળનાે ઉકાળાે લાવીને પાઓ–ખૂ–બ ઝાડા કરીને બધું દરદ નખમાંથી કાઢી નાખશે.” વળી એક ડાેસાે વચમાં બાેલે છે, “એ બધું જવા દાેને! પેલા ગાેમતાપુર વાળા **મિથ્યાનંદ** મહ-રાજ પાસે એક ગાેળી બહુ સારી છે. ત્રણ ગાેળીમાં જ છુટકાે”! જેટલાં આવે છે એટલાં આવી રીતે પાેતાનું વૈદું સાથે લાવે છે, અને દરદીના તથા તેના સગાંસંબંધીઓના મનને ડાેળી મારે છે; આ ખરાબી આટલેથી જ અટકતી નથી. તેઓ વળી દરેક પાેતપાેતાના જાણીતા વૈદની કે ડાકટરની ભલામણ કરે છે, અને તેથી દરદીને જે ડાકટરનાે ઉપાય ચાલતાે હાેય છે તેના ઉપરથી દરદીની આસ્થા ઓછી

થાય છે. દરદીની ખબર પૂછવા આવનારાંઓએ કૃપા કરીને આવું દોઢડહાપણ ડોળવું નહિ ! અને જેઓ દોઢડાહ્યાં થઇને આવું બોલવા લાગે તેમને કહી દેવું કે "તમારા ડહાપણની અમને જરૂર નથી; જે બનવું હશે તે બનશે, પણ જે ડાકટરની કે વૈદની દવા ચાલે છે, તે જ ઠીક છે. તે ડાકટરની સલાહ પડશે તો બીજા ડાકટરને મદદમાં બોલાવશું, પણ અમારે તમારૂં ઉંટવૈદું જોઇતું નથી."

૧૩૭. **ઉંટવૈદાની એક રમુજી વાર્તા!**—"માંદાં છોકરાં પ્રત્યે માતાની ફરજ" એ નામની એક નાની ચોપડીમાં કર્ત્તાએ એક રમુજી વર્ણન કર્યું છે, તે ઉપલા દાખલામાં બરાબર બંધ બેસે એવું છે. એમ કહેવાય છે કે આગળના વખતમાં એક મોટા અમીર માણસે પોતાના ગામના લોકો આગળ એક પ્રશ્ન મૂક્યો કે, "કયો ધંધો માણસોની સૌથી મોટી સંખ્યા ધરાવે છે?" આ પ્રશ્નના ઉત્તરમાં એકે કહ્યું કે મોચીના ધંધાનાં માણસો સૌથી ઘણાં છે. બીજાએ કહ્યું કે, નહિ, શીવનારા દરજીઓની સંખ્યા સૌથી મોટી છે. ત્રીજાએ કહ્યું કે સુતારોની સંખ્યા ઘણી મોટી છે. એકે કહ્યું કે મજુરોની સંખ્યા સૌથી વધારે મોટી છે. ત્યારે તે અમીરનો એક મસ્કરો નોકર બોલી ઉઠયો કે, "એ બધા ધંધાઓ કરતાં વૈદકનો ધંધો કરનારાઓની સંખ્યા સૌથી મોટી છે; આપ કહો તો તે વાતની હું ચોવીશ કલાકમાં ખાત્રી કરી આપું." શેઠ સાથે શરત કરીને બીજે દિવસ સવારમાં રંગીલો (મસ્કરો) વહેલો ઉઠયો, માથા ઉપર કાનટોપી ખોસી, એક રૂમાલ દાઢીથી માથા ઉપર વીંટી લીધો, તે બધાના ઉપર પાછો એક પટકો વીંટયો અને ખભા ઉપર મોટો ઓવરકોટ ઓઢયો. આ પોશાકમાં તે ઘર બહાર નીકળ્યો. તેને રસ્તામાં પ્રથમ જે માણસ સામે મળ્યો તેણે પૂછયું કે, રંગીલા તને શું થયું છે? રંગીલાએ કહ્યું "મને દાંતની ભારે પીડા ઉપડી છે." આવો ઉત્તર સાંભળીને

પેલાએ કહ્યું કે, "અહો! તેનો તો મારા પાસે સૌથી સરસ ઉપાય છે." એમ બોલીને તેણે પોતાનો નુસ્ખો લખાવ્યો. રંગીલાએ તે નુસ્ખો લખી લીધો. એકાદ કદમ આગળ વધતાં બીજા બે ત્રણ માણસો મળ્યા. તેમણે પણ એ જ રીતે પ્રશ્ન પૂછીને પોતાના જાણીતા ઉપાયો બતાવ્યા. રંગીલાએ તે ઉપાયો પણ લખી લીધા. આખી શેરીમાં એવો એક પણ માણુસ ન મળ્યો કે જે પોતાનો ઉપાય રંગીલાને આપવામાં પાછળ રહ્યો હોય! વળી દરેકે કહ્યું કે મારો ઉપાય સારી રીતે અજમાવેલો તથા ખાત્રીવાળો છે. આ મશ્કરાએ સૌનાં નામ લખી લીધાં. જ્યારે તે રાજ્યમહેલની દેવડી પાસે આવ્યો ત્યારે ઘણાં માણુસો તેની આસપાસ આવીને ઉભાં, કેમકે તે મશ્કરાને સૌ પીછાનતું હતું. તેને દાંતની અસહ્ય પીડા છે, એમ જાણીને એમાંના દરેકે પણ પોતપોતાનો નુસ્ખો રંગીલાને બતાવ્યો અને તે ઉપાય કરી જોવાનો આગ્રહ પણ કર્યો. દરેકે કહ્યું કે મારો ઉપાય સૌથી સરસ છે; એવો સરસ બીજો ઉપાય છે જ નહિ. રંગીલાએ તે સૌનો આભાર માન્યો અને તેમનાં નામ લખી લીધાં. ત્યાંથી તે શેઠના ઘર તરફ ચાલ્યો અને શેઠના બંગલામાં દાખલ થતાં તેનો આ વેશ જોઇને શેઠ સાહેબ બોલી ઉઠયા; "અરે, રંગીલા! તને આ શું થયું છે?" તેણે દયામણે ચેહરે જવાબ આપ્યો, "સાહેબ! ગઇ રાતથી દાઢની અસહ્ય પીડાથી પીડાઉં છું." શેઠ સાહેબે તેને કહ્યું, "અહો, રંગીલા, હું એક એવો ઉપાય જાણું છું કે કદિ દાંત બગડયો હોય ને સડયો હોય તોપણુ તે ઉપાયથી તે જલદી સારો થાય છે. મારા વૈદ્યરાજ જમનાપ્રસાદ પાસે આ એક સૌથી સરસ ઉપાય હતો ને તે સૌને આપતા હતા. આમ કર ને તેમ કર, એટલે તું જલદી સારો થઈ જઇશ." રંગીલાએ એકદમ પોતાનો કૃત્રિમ વેશ જમીન ઉપર ફેંકી દીધો અને બોલી ઉઠયો, "અને, સાહેબ, તમો પણુ એક વૈદ્ય છો ખરા! જુવો, આ મારૂં

પત્રક (લીસ્ટ) ! મારે ઘેરથી આપને ઘેર આવતાં રસ્તામાં મને કેટલા બધા વૈદ્યો મળ્યા, તે તે જુવો ! લગભગ (૨૦૦) બસો ! હજી તો હું એક જ શેરીમાંથી પસાર થઇને આંહી આવ્યો. જો હું આવી રીતે આખા શહેરમાં ફર્યો હોત તો મને દશ હજાર (૧૦૦૦૦) આવા વૈદ્યો મળ્યા હોત ! કહો, સાહેબ, બીજા ધંધામાં આવડી મોટી સંખ્યા છે ?

૧૩૮. **દરદીની કમ્બખ્તી !**—આ વાર્તાનો સાર એટલો જ છે કે, દરદીને દવા સંબંધી વગર માગી સલાહ આપવાનો કુચાલ અગાઉ હતો અને હાલ પણ તે કુચાલ ઘણો સાધારણ થઈ પડયો છે. બધાના ઉપાયો અજમાવીએ તો બીચારા દરદીના ભોગ જ મળે ! પણ ખરેખાત ઘણાં અજ્ઞાન કુટુંબોમાં આવા ઉંટવૈદ્યોના ઉપાયોની રોજ ફેરબદલી અને અજમાયેશ થાય છે ! બિચારા દરદીઓની ખરેખરી કમ્બખ્તી ! જ્યારે એક સારા વૈદની કે ડાકટરની દવા ચાલતી હોય ત્યારે દવા સંબંધી આવી કાંઈ પણ સૂચના કરવી, તે ઘણું જ બેહુદું અને મૂર્ખાઇ ભરેલું ગણાય.

૧૩૯. **મંદવાડની પથારી આગળ ગામ ગપ્પાં !**—માંદાને જોવા આવનારાંઓ આખા ગામની કુથલી દરદીના ખાટલા આગળ કર્યા કરે છે. ગામની વાયકાઓ, લેવદેવની વાતો, પોતાના ઘરની કર્મ કથા, કોર્ટોના બનાવો, બજાર ભાવ, ગામમાં કોણ આવ્યું ગયું, કોણ મરી ગયું, કઈ સ્ત્રીને દીકરો આવ્યો ને કઇ સ્ત્રીને દીકરી આવી, આવી હજારો વાતો કરીને દરદીનું માથું પકવવામાં આવે છે !

૧૪૦. **ચાલતા ઉપચાર ઉપર ટીકા**—દરદીને જોવા આવનારાંઓએ પોતાનું દોઢડહાપણ ડોળવું તો ડોળવું, પણ તે કયાં સુધી ? દવા કોની ચાલે છે, તે તેણે જાણવું જ જોઇએ. દવા કયા વૈદની કે ડાકટરની ચાલે છે તે તે જરૂર પુછે છે. વાત આટલેથી જ અટકતી નથી. ભલું હોય તો તે ડાકટરની નિંદા જ થવા લાગે. કદિ ડાકટરના

સદ્ભાગ્યે નિંદા ન કરે, તોપણ બીજા ડાકટરની, હકીમની, વૈદ્યની, ફકીર બાવા કે સંન્યાસીની, અને સાથે સાથે ડોસી જોશીની ભલામણ તો જરૂર થવાની! ચાલતા ઉપાય ઉપરથી ભરૂંસો ઉઠે એવી પણ એ ભળતી વાતો થવાની જ!

૧૪૧. **સાધ્ય કે અસાધ્યનો ચૂકાદો!**—દરદીના દરદ વિષે કાંઇ અનુભવ હોય કે ન હોય, વૈદક સંબંધી એક ડીંટું પણ જાણતાં ન હોય, તેમ છતાં દરદ મટે એવું છે કે ન મટે એવું છે, તેનો ચુકાદો પણ તેઓ આપવાની મૂર્ખાઇ કર્યા વિના રહેતાં નથી. "બા, મારા મણિઆને આવું જ દરદ હતું અને આવા જ ચાળા હતા; ઘણાએ ઉપાય કર્યા પણ કાંઈ બચ્યો નહિ. દવાબવા છોડી દઇને હવે તો હરિનું નામ લો તથા જે ખાવા માગે તે આપો!" એક અજ્ઞાન સ્ત્રીના મોંના આવા મૂર્ખાઇ ભરેલા શબ્દો આપણે ઘણી વાર સાંભળીએ છીએ. આ તો ડાકટરની પણ ડાકટરણ! કેટલાક તો દરદીનો હાથ પકડીને (નાડી હાથમાં આવો કે ન આવો) નાડી તપાસવાનો ડોળ સુદ્ધાં કરે છે, અને પોતાનો અભિપ્રાય આપી દે છે! આપણા લોકોમાંથી આવી મૂર્ખાઇ ભરેલી વાતો અને બેવકૂફી ભરેલાં વર્ત્તનો બંધ ન પડે ત્યાં સુધી દરદીની સારવાર સંપૂર્ણ રીતે થઇ શકવાની જ નહિ. દરદ અસાધ્ય છે, એમ દરદીના સાંભળતાં કોઇએ પણ નહિ બોલવું જોઇએ. ડાકટર પણ આ વાત મનમાં રાખે છે.

૧૪૨. **સલાહ તથા ધમકી**—જોવા આવનારાંઓ આટલી મૂર્ખાઇથી જ અટકતાં નથી. તેઓ દરદીના ખાનપાન સંબંધી અનેક સલાહ આપવા મંડી જાય છે. દરદીને ફલાણું ખાવા આપો અને ઢીંકણું પાઓ; આ વસ્તુ ખાવી અને આ વસ્તુ ખાવી નહિ. એવી એવી સૂચનાઓ આપી જાય છે અને તે પ્રમાણે દરદી ખાતો પીતો નથી તો બીજે દિવસે તપાસ કરીને દરદીને ધમકીઓ આપે છે. જોવા

આવનારાં દોઢડાહ્યાં સગાંથી અને પડોશીઓથી દરદીને આવો ઘણોક ત્રાસ થાય છે, અને એ ત્રાસને લીધે શ્રમ પડવાથી રાતમાં કાંતો તાવ ચડી આવે છે અથવા દરદમાં વધારો થાય છે.

૧૪૩. **વિરૂદ્ધ સલાહ**—ડાકટરે જે દરદીને પથારીમાંથી ઉઠવાની સખ્ત મના કરેલી હોય તેને જોવા આવનારાંઓ ઉલટી સલાહ આપવા મંડી જાય છે. "જરા જરા ઘરમાં હરવું ફરવું, પગે ચાલીને કે ગાડીમાં બેસીને બે ઘડી બહાર ફરવા જવું, ઘરમાં પડી રહેવાથી ખાધું પચે કઈ રીતે ?" આ ઉપદેશ કરનારાં લોકોને એટલું જ પૂછોને કે તમો પોતે ડાકટર હો અને રોગી તમારી આજ્ઞા ન માનતાં મળવા આવેલાં લોકોની સૂચના પ્રમાણે કરવા મંડી જાય તો તમોને કેટલો બધો ગુસ્સો આવે ?

૧૪૪. **ખોટા દિલાસા**—જોવા આવનારાંઓને એક બીજી ત્રાસદાયક કુટેવ એ પડી હોય છે કે તેઓ વિરૂદ્ધ વાતોથી દરદીના મનમાં કાંતો નિરાશાની ચિંતા ઉત્પન્ન કરે છે, અથવા તો ખોટા દિલાસા આપીને આશા આપે છે. "તને હવે આઠ દિવસમાં જ સારૂં થઇ જશે; હવે તો મટવા આવ્યું છે. એ દિવસ ઉપર હું જોઇ ગઇ હતી તેના કરતાં તો આજ હાથી ઘોડાનો ફેર છે." પોતાની પ્રકૃતિ બગડતી જાય છે કે સુધરતી જાય છે તે વાત જે દરદી પોતે સમજતો હોય, તેને ખોટા દિલાસા આપીને તેને ત્રાસ આપવો નહિ; અથવા દરદ ભયંકર લાગતું હોય છતાં, 'જેમ છે તેમ છે, એમ કોઇ કોઇને મોઢે બોલે, અથવા હોય તેથી વધારે ભય ભરેલું વર્ણન કરે, તો દરદીના મન ઉપર કેવી નઠારી અસર થાય ! માટે જોવા આવનારાંઓએ આવી વાતોમાં પોતાનું માથું કદિ પણ મારવું નહિ. દરદ વધે છે કે ઘટે છે, એ તપાસવાનું કામ તમારૂં નથી, પણ દરદીનો ઉપચાર કરનાર વૈદ્ય ડાકટરનું કે ચાકરી કરનાર પરિચારિકાનું છે.

૧૪૫. **સ્નેહી વૈદ્ય ડાકટરો**—દરદીની દવા બીજા ડાકટરની ચાલતી હોય છે, એવા વખતમાં દરદીના સ્નેહી વૈદ્યો કે ડાકટરો દરદીને જોવા આવે છે. તેઓ એકાદ વાર દરદીને જોઇને કાંઈ મત આપે તો તે એક પ્રકારની ગાંડાઈ જ છે. જે વૈદ કે ડાકટર દરદીનો ઉપચાર ઘણી મુદત થયાં કરી રહ્યો હોય છે અને દરદીની પ્રકૃતિથી તથા દરદથી સારી રીતે વાકેફ થઇ રહ્યો હોય છે, તેના કરતાં પણ આગળ વધીને આ સ્નેહી વૈદ્ય ડાકટરો દરદી વિષે અભિપ્રાય આપવાનો દાવો કે ડોળ કરે, તો એ દેખીતું જ બેહુદું છે. દરદીનો ડાકટર કાંઇ બોલતો ન હોય અને આ સ્નેહી ડાકટર કે વૈદ્ય કદિ સારૂં થવાની સારી આશા આપે, તોપણ દરદીનો વિશ્વાસ તેમની વાત ઉપર બેસતો નથી. જે દરદી દિનપ્રતિદિન નબળો પડતો જાય છે એમ પોતે સારી રીતે સમજતો હોય, તેને એમ કહેવું કે તું સુધરતો જાય છે, તો તે એક પ્રકારની છેતરપીંડી અથવા જુઠાણું છે, અને સમજદાર દરદી તેવા ખોટા દિલાસાથી ખુશી થવાને બદલે ઉલટો નાખુશ થાય છે.

૧૪૬. **રામનું નામ લે !**—દરદી પોતાના શરીરની વ્યથાથી કે પીડાથી હાયવોય કરતો હોય, રોતો કકળતો હોય, તેને એમ કહેવામાં આવે છે કે, “ રામનું નામ લે.” આ સલાહ દેખીતી તો બહુ સારી–તત્વજ્ઞાનવાળી–લાગે છે, પણ ખરૂં જોતાં તે સલાહ દરદીના દુઃખમાં વધારો કરનારી અને તેના મનમાં નિરાશાનું બીજ રોપનારી છે. મરણની તૈયારી વખતે રામનું નામ લેવડાવવાનો આપણામાં ચાલ છે. રામનું નામ એ આખર વખતનું નામ છે, એમ લોકોમાં મનાયું છે. રામ નામમાં આવું ભૂત ભરાવી દીધું છે, તેથી દરદીને કહેવું કે તું રામનું નામ લે, તેનો અર્થ દરદી એવો પણ કરે કે રખેને હવે હું મરવાની તૈયારીમાં હોઉં ! માટે વ્યથાથી હાયવોય કરતા દરદીની આ પીડા રામ નામથી ઓછી થનારી નથી પણ ઉપાય કરવાથી

ઓછી થનારી છે. અલબત, પીડા થતી હોય ત્યારે બનતું સહન-શીલપણું અને ધૈર્ય રાખવું, એ દરદીની પણ ફરજ છે.

૧૪૭. **ઉપચારકોના કામમાં વચ્ચે પડવું નહિ**—ડાક્ટર અથવા વૈદ્ય અને પરિચારિકા એ દરદીનો ઉપચાર કરનારાંઓ છે. તેમના કામમાં કોઇએ વચ્ચે પડીને દખલ કરવી નહિ. દરદીની ખબર લેવા આવનારાંઓ દરદો સંબંધી ચાલતી વાતોમાં પોતાનું ડહાપણ ડોળે છે અને દરદીના કે ઘરનાં માણસોના મનમાં કાંઈ એવું ભૂત ભરાવી દે છે કે, તે ઘરનો માણસ નર્સ પાસે જઇને કહે છે કે, " નહિ આમ નહિ, આમ કરો." આવી રીતે ડાક્ટરની આજ્ઞા પ્રમાણે સારવાર કરનારી નર્સના કામમાં વચ્ચે પડવાનો કોઇને પણ અધિકાર નથી, અને તેમ કરવામાં દરદીનું હિત પણ નથી. કદાચ, કોઈ વાતમાં ડાક્ટરની કે નર્સની ભૂલ થતી હોય તો તેને ખાનગીમાં બહુ વિવેકથી અને નમ્રભાવથી પોતાના મનની વાત કહેવી. પછી ડાક્ટર તથા નર્સ તે વાત ઉપર વિચાર તથા તપાસ કરીને પોતાની કાંઈ ગેરસમજુત કે ભૂલ થતી હશે તો સુધારશે.

૧૪૮. **ફકીર બાવા અને ગોરજી !**—કોઇ વખત ફકીર બાવા કે ગોરજીની દવાથી ફાયદો થઈ ગયો હોય, એટલા ઉપરથી જ એવા જટીલ ઉપાયોવાળા અણઘડ અને અશિક્ષિત લોકોના ઉપાયોની ભલામણ કરવી એ ડહાપણથી ઘણું દૂર છે. જે ઉપચારમાં ૧ ટકો લાભ હોય અને ૯૯ ટકા હાનિ હોય તે ઉપચારને પડખે પણ ચડવું નહિ. પણ આ દેશના ભોળા અજ્ઞાન લોકો આવા લોકોના ઉપાયોમાં હદ ઉપરાંત ભાવ રાખતા લાગે છે. કેળવણીની સાથે ખરા જ્ઞાનનો વધારો થતો જાય છે, અને લોકો આવી બલાઓમાંથી હવે છુટા થવા લાગ્યા છે. તોપણ ગામડાંઓના ભોળા લોકોમાં આવું તોફાન ઘણું ચાલે છે. દરદીને જોવા આવનારાઓએ આવા લોકોની તારીફ

કે ભલામણુ કરીને દરદીનું તથા તેના ઘરનાં માણસોનું મન ભમાવવું નહિ, કે ડોલાયમાન કરવું નહિ. આમ કરવાથી ચાલતા ઉપાય ઉપરથી સૈાની આસ્થા મેાળી પડે છે.

૧૪૯. **બાધા, માનતા, અને આખડી!**–બાધા, માનતા, કે આખડીમાં એક પ્રકારની ભાવના રહે છે ખરી, તે એ કે, દરદી તથા તેનાં સગાંઓ એથી નિત્ય મનમાં એવી ભાવના કર્યા કરે છે કે હવે દરદ જરૂર મટવાનું. આ ભાવનાની શરીર ઉપર સારી અસર થતી હેાય એમ લાગે છે. પણ એકલી માનતા ઉપર આધાર રાખીને નશીએ હાથ દઇ બેસી રહેવું, એ યેાગ્ય નથી. વળી આ મનના તથા શ્રદ્ધાના ઉપાયેા લંબાણે પડેલાં દરદેામાં જ કાંઈ અસર કરી શકે; એકદમ વધેલાં અને ગંભીર દરદમાં દરદના જોર આગળ ભાવનાનું બળ કાંઇ કામ આવતું નથી; ભાવનાને સમય જોઇએ છીએ, ગંભીર સખ્ત માંદગી પુરેા સમય આપતી નથી; માટે આવાં ગંભીર દરદેામાં બાધા માનતા અને દેારાધાગાના એકલા ઉપાયેા ઉપર વિશ્વાસ રાખીને બેસી નહિ રહેતાં બીજા ઉપાયેા અવશ્ય કરવા જોઇએ. દરદીની પથારી આગળ ચાલતી આવી વાતેાથી ડાકટરના કે વૈદના ઉપચાર ઉપરથી દરદીની અને તેનાં સગાંઓની આસ્થા ઉઠી જાય છે. માટે આવી વાતેા કરવાનું સાહસ કરવું નહિ.

૧૫૦. **દરદીના દેાષ કાઢયા કરવા!**—દરદીને જોવા આવનારાં દેાઢડાહ્યાં લેાકેાને એક એવી કટેવ હેાય છે કે, જે આવે છે તે દરદી આગળ પેાતાનું પાંડિત્ય, ડહાપણ અને પુરાણુ ગાવા મંડી જાય છે, અને આ પાડિત્ય સાથે તેઓ દરદીના દેાષેા કાઢવા મંડી જાય છે. "તને દરદબરદ કાંઇ નથી, ખાલી વ્હેમ છે; તને કેાઇની બીક નથી, હાથે કરીને શરીર ખરાબ કરે છે; તું દહાડે દહાડે બગડતેા જાય છે, નાદાન છેાકરાઓની સાથે છંદમાં પડવાનું આ પરિણામ

છે.” દરેક આવનાર આવી વાતો કરીને દરદીને તેના દુઃખમાં ઉલટા ડામ આપે છે ! ભૂલ વિના તો દરદ કોઇને થતું નથી; પણ હવે તે ભૂલથી થયેલ દરદ દરદીને ઠબકા આપવાથી મટવાનું નહિ. માટે મંદવાડમાં દરદીને આવી ધમકી આપવાથી, તેના મંદવાડમાં વધારો જ થવાનો.

૧૫૧. **પોતાનાં રોદડાં રોવાં નહિ !**—જોવા આવનારાંઓ-માંનાં કેટલાંક દરદી આગળ પોતાનાં રોદડાં રોવા મંડી જાય છે, અને તેથી દરદીને ઘણો ત્રાસ થાય છે. રૂવે તેના આગળ રોવા બેસવું, એ ઘણું ભયંકર છે. તમારો ચહેરો હસમુખો હોય તો જ દરદીને તે ગમે છે. ગમે એવું ભયંકર દરદ હોય પણ ઘરનાં માણુસોએ ગભરાઇને મોં બગાડવાં નહિ, દરદીના દેખતાં દલગીરી બતાવવી નહિ, ચેહેરા ઉપર પણ દલગીરી આણુવી નહિ. એ જ રીતે પરિચારિકાએ દરદીની સન્મુખ હસમુખા અને પ્રફુલ્લિત ચેહેરાથી રહેવું. જોવા આવ-નારાંઓએ પણ પોતાના મોં ભુંડાં બગાડીને દરદીના દિલમાં નિરાશા ઉત્પન્ન કરવી નહિ.

૧૫૨. **દરદીને નાનાં બાળકો ગમે છે**—નાની અને નજીવી દેખાતી ઘણી વાતો દરદીના દરદમાં વધારો કે ઘટાડો કરે છે; માટે આ વાત નજીવી છે, એમ માનીને તેવી વાત ઉપર દુર્લક્ષ કરવું નહિ. દરદીને નાનાં બચ્ચાં બહુ ગમે છે, માટે માંદાની ઓરડીની હવા સારી હોય તો નાનાં બચ્ચાંને દરદીની પાસે લઇ જવાં. તે નિર્દોષ બાળક દરદી પાસે પોતાનું મોં ભુંડું ભમરાળું કરતું નથી ! તે હસવા ખેલવા મંડી જાય છે. દરદીને ગમે ત્યાં સુધી તે બાળકને તેની પથારીમાં રાખવું. ત્રાસ લાગે તો પછી તેને ત્યાંથી લઈ જવું. દરદીને કોઇ રીતે ખુશી રાખવો, એ જ આ વાતનો સાર છે.

૧૫૩. **મરણની પથારીએ પડેલો દરદી !**—મરણની પ-

થારીએ પડેલા દરદીને આસપાસ બેઠેલાં માણસેા જે મૂર્ખતા ભરેલા પ્રશ્નેા પૂછ્યા કરે છે, તે તેા તેાબાં! તેાબાં! આ પ્રશ્નેા દરદીના અંતઃકરણને વીંધી નાખે છે! તેને રીબાવે છે! પ્રાણ ચાલ્યા જતા હેાય, રેાગી જાણતેા હેાય છે કે હવે હું ઘડીનેા મેમાન છું, તેને ઘણી પીડા કે ચિંતા થતી હેાય છે; આવા વખતમાં આસપાસ વીંટળાઇ વળેલાં ડાહ્યાં ડગરાંએા પૂછવા લાગે છે, "કેમ, તારે કાંઇ કહેવું છે?" આવા પ્રશ્ન પૂછીને દરદીને હેરાન કરવેા, તે યેાગ્ય નથી. "ભાઈ! તું તેા ચાલતેા થયેા, હવે અમારૂં શું થશે?" દરદીના દુઃખમાં આ મેાટેા ડામ નથી શું? આમ કહેવાથી અને રેાવા માંડવાથી દરદીને ઘણેા સંતાપ થાય છે; તેને પેાતાનાં બાયડી છેાકરાં યાદ આવે છે, અને તેમને નિરાધાર મુકીને જવાની વાતની યાદી આપતાં તે ઘણેા જ દુઃખ પામે છે. એક સમજણા અને શુદ્ધિવાળા બાળકનેા પ્રાણ ચાલ્યેા જતેા હેાય, એવામાં તેની મા રેાવા લાગે છે. બાળક તેને કહે છે કે, "મા, તું રેા નહિ. તું રેાઇશ ત્યાં સુધી મારા પ્રાણ જલદી જનાર નથી." મરણની પથારીએ પડેલા દરદીના મેાંમાંથી કેટલીક વાર આવા શબ્દેા આપણે સાંભળતા નથી શું?

૧૫૪. **દાનપૂન્ય**—એક તરફ દરદીના પ્રાણ ચાલ્યા જતા હેાય–તે બિચારેા શુદ્ધિમાં હેાય છે એવામાં–બીજી તરફથી દાનપૂન્યની અને પેલેા સ્વર્ગે લઈ જનારેા લાડવેા આપવાની તૈયારી ચાલે છે! આ કામ તડામાર ચાલે છે! જાણે દરદીના પ્રાણ ગયા પછી આ દાનપૂન્ય કાંઇ કામનું નથી, તેથી દરદીના દેખતાં અને સાંભળતાં આ બધું ધાંધલ ચાલે છે. લાડવેા આપવા માટે રસ્તે જતા સાધુને કે કેાઇ ગરીબ બ્રાહ્મણને બેાલાવવાની હાકલેા પડે છે! "તારી પાછળ એક ગાઈ આપીએ છીએ!" એમ કહીને એક બ્રાહ્મણના હાથમાં કે દીકરી જમાઇના હાથમાં ગાયના દામ–રૂ. ૨ થી ૫ જેવડી મેાટી રકમ! મૂક-

વામાં આવે છે. "તારી પાછળ આટલું અનાજ આપીએ છીએ" એમ કહીને અનાજથી ભરેલાં કોડીયાં પૈસો પૈસો કે બહુ તો બએ આની મૂકીને બ્રાહ્મણોને પકડાવી દેવામાં આવે છે! આ મોટા દાન પાછળ આટલું ધાંધલ! બિચારો દરદી આ બધું જોઇ સાંભળીને ઉલટો ઘણો કષ્ટાય છે. અહો! અજ્ઞાન! અરે, માંદાના મિત્રો! તમારા મરણોન્મુખ મિત્રની આગળ તમારી આવી ધાંધલ તેના મનના ઉપર ભારે આઘાત—ધક્કો—પહોંચાડે છે, તેનો કેમ કાંઇ વિચાર કરતા નથી?

૧૫૫. **વિલ કે વારસનામું!**—મરણોન્મુખ દરદીના મ્હોં આગળ વિલ કરવા સંબંધી પણ હમણાં હમણાં સુધરેલા લોકોમાં એવું જ ધાંધલ થઇ પડયું છે. આ ધાંધલ ગરીબો કરતાં શ્રીમંતોના ઘરમાં વિશેષ હોય છે, કેમકે થોડાથી સંતોષી એવા બિચારા ગરીબોને વિલ કરીને મૂકી જવા જેવું કાંઈ હોતું નથી. શ્રીમંતોના શબ આગળ ગીધપક્ષીઓ ઘણાં ભેગાં થાય છે! મારા અંતઃકરણને વીંધી નાખેલ, એવા એક કડવા અનુભવનો દાખલો અત્રે ટાંકયા વિના મારાથી રહેવાતું નથી. મુંબઈના એક શ્રીમંત દરદીને જળોદર થયું હતું. મુંબઇના કેટલાક વૈદ્યો તથા ડાક્ટરો પછી ઉપચાર કરવાનો કમનશીબે મારો વારો આવ્યો હતો. મારા ઉપચારથી દરદી પ્રથમ તો એક માસ સુધરતો દેખાયો, પણ પછી તબીયતમાં એકાએક ફેરફાર થતાં હૃદય નબળું પડયું અને દરદી મરણની અણી ઉપર આવ્યો; દરદીએ પોતાની મિલકતનો પોતાને હાથે કાંઇ બંદોબસ્ત કરી રાખ્યો નહોતો. તે શેઠ બીજી કે ત્રીજી વાર પરણેલો હતો અને તરતની પરણેલી બાર તેર વરસની અજ્ઞાન સ્ત્રી માત્ર તેની મિલ્કતની ધણી હતી. તેનો ભાઇ તેનાથી જુદો હતો અને તેમના વચ્ચે કાંઇ સારો સ્નેહ સંબંધ નહોતો. હું દરદી પાસે દોઢ માસ સુધી દિવસ રાત હતો, પણ મેં તેના ભાઇને તેને ઘેર આવતાં કદિ પણ જોયો નહોતો, પણ તે ગીધ-

પક્ષીની પેઠે તે ક્યારે મરે તેની પાકી તપાસ રાખતો હતો. દરદ વધ્યું કે ભાઇ એક સોલીસીટરને, એક ભાડુતી ડાક્ટરને અને એકાદ બીજા મિત્રને લઇને ચડી આવ્યો. વિલની તૈયારી થઇ. દરદીનો ઉપચાર ઉપચારને ઠેકાણે રહ્યો, મેં વૈદે બાજુ ઉપર રહી આ બધું ફાર્સ જોયા કર્યું, દરદીની સ્ત્રી અને તેનાં સંબંધીઓ બિચારાં કાંઇ બોલી શક્યાં નહિ અને ભાડુતી ડાક્ટર સાહેબની મદદથી વિલ થઇ ગયું! દરદીના લથડતા હાથમાં કલમ ઝલાવીને આ ગીધોએ વિલમાં સહી કરાવી લીધી! દરદીને જોવા આવનારાંઓમાં ઘણાંક આવાં ગીધડાં પણ હોય છે! માટે દરદીથી આવાં ગીધ પક્ષીઓને દૂર દૂર રાખવાં જોઇએ.

૧૫૬. **માંદાને શાંતિમાં મરવા દો!**—માંદાના મિત્રો માંદાને મંદવાડમાંથી ઉઠાડવાના ઉપાયો કરે છે ખરા, પણ કદિ મરણ આવે છે તો માંદાને શાંતિમાં મરવા દેતા નથી! અજ્ઞાન કુટુંબોમાં માંદાની આસપાસ શાંતિ જોવામાં જ આવતી નથી. આસપાસ શાંતિ ન હોય તો માંદાને શાંત શી રીતે મળે, અને શાંતિ ન મળે તો તે બિચારો શાંતિમાં શી રીતે મરે? અને શાંતિમાં ન મરે તો, લોકોના મત પ્રમાણે, તેને સદાની શાંત-મોક્ષ-પણ શી રીતે મળે? આ પ્રકરણમાં વર્ણન કર્યા પ્રમાણે, આપણે માંદાની આસપાસ જે વર્તન ચલવીએ છીએ તે, આપણા મત પ્રમાણે, તેના હિત માટે ચલવીએ છીએ, એમ આપણે માનીએ છીએ; પણ બિચારા દરદીના હિત માટે, જરા વધારે બારીક વિચાર કરો તો તમને સમજાશે કે આપણું આ સર્વ વર્ત્તન માંદાને રીબાવીને મારવા જેવું થઇ પડે છે. માંદાને બચાવવા માટે બનતા યોગ્ય ઉપાયો લેવાય એટલા લ્યો, પણ કદિ મંદવાડમાંથી બચે નહિ તો તેને શાંતિમાં મરવા દો!

પ્રકરણ ૩૦ મું.

મંદવાડ ગયા પછીની અશક્તિ.

૧૫૭. **મંદવાડ પછીની અશક્તિ**—(Convalescence) દરદી સદ્‌ભાગ્યે માંદગીના ભયંકર ઝપાટામાંથી બચ્ચો; પણ મોટો મંદવાડ ગયા પછીની અશક્તિ એ મંદવાડની ન્હાની બેન છે. જરા જેટલી ગફલત દરદીને પાછો પથારીએ નાખે છે, અને એવા બનાવો આપણાં કુટુંબોમાં વારંવાર બને છે. આવું વારંવાર બને છે ત્યારે ભોળાં અજ્ઞાન લોકો કાંઈ ભળતો જ વહેમ લાવે છે, અને ઉથલાનાં ખરાં કારણો તરફ લક્ષ આપતાં નથી. આવી મંદવાડની નબળાઇની સ્થિતિ દરમીયાન મંદવાડથી શરીરના ક્ષીણ પામેલા સપ્તધાતુઓ (રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા, વીર્ય) એ સર્વ પાછા શરીરમાં ભરી દેવાને કૃપાળુ કુદરત કામ કરવા મંડી જાય છે. અત્યાર સુધી આ કુદરતી શક્તિ દરદીની સામે લડાઇ કરવામાં કામે લાગી હતી; હવે એ કુદરતી શક્તિ એવું જ બીજું દરદીના હિતનું કામ કરવા મંડી જાય છે. મંદવાડથી જે શરીર ક્ષીણ પામીને ખોખું બન્યું હોય છે તે શરીરના ખોખામાં નવું બળ ઉમેરવાની જરૂર છે.

૧૫૮. **ઉથલો**—દરદ મટયા પછીની નબળાઈમાં ખાનપાન વગેરેની યોગ્ય સંભાળ અને દરકાર ન રહે તો દરદ ઉથલો મારે છે. કેટલાંક દરદો ઉથલો માર્યા પછી દેખીતાં નરમ રૂપમાં લાગે છે પણ બહુ હઠ કરીને ઘર કરે છે. જેમ ઉથલા વધારે અને દરદ જેમ વધારે જીર્ણ-જુનું-તેમ તે વધારે અસાધ્ય બનતું જાય છે. માટે એકવાર મટયા પછી તે દરદ ઉથલો ન મારે તેની દરદીએ તથા તેની સારવાર કરનારાંએ બહુ જ સંભાળ રાખવી જોઇએ. દરદ ઉથલો મારે છે, તેનાં કારણો ઘણાં છે.

૧૫૯. **ખોટી સમજ**—આપણા લોકોમાં એવું માનવામાં આવે છે કે, સખ્ત માંદગીનો સમય એ જ સારવારનો ખરો સમય છે, અને સખ્ત માંદગી ગયા પછી વિશેપ સંભાળ ન રહે તોપણ ચાલે. આ માનિનતામાં ઘણી ગંભીર ભૂલ થાય છે. સખ્ત માંદગીનો સમય એ જેમ સારવારનો ખરો સમય છે તેમ સખ્ત માંદગીનો સમય પસાર થયા પછીનો અશક્તિનો સમય એ પણ સારવારનો ખરો સમય છે.

૧૬૦. **ગફલત**—દરદી સખ્ત માંદો હોય છે ત્યારે તેને માટે જેટલી ચિંતા અને કાળજી રહે છે એટલી ચિંતા અને કાળજી દરદ મટયા પછી રહેતી નથી. આ એક પ્રકારની ગફલત છે. દરદ મટયા પછી પણ શક્તિ આવી જતાં સુધી તેના ખાનપાન વિગેરે ઉપચારોમાં ગફલત ન કરવી. સખ્ત મંદવાદમાં કદિ તે ભાવે તે ખાય તો ચાલી શકે, પણ મંદવાડ પછીની અશક્તિમાં તે માગે તે આપવામાં વિશેષ જોખમ છે. આ વાત ઘણા જ થોડા લોકો સમજે છે અને તેથી ઘણી ખરાબી થાય છે. દરદથી જેટલા દરદીઓ મરે છે તેના કરતાં દરદના ઉથલાથી વધારે દરદીઓ મરે છે, કેમકે ગફલતમાં રહેવાય છે.

૧૬૧. **કુપથ્ય**—દરદમાંથી ઉઠેલો દરદી "ખાઉં ખાઉં" કરવા લાગે છે. વિશેષ કરીને મોટા તાવમાંથી ઉઠેલા દરદીને ક્ષુધા ઉઘડે છે. જે વસ્તુ ઉપર તેનો બહુ ભાવ હોય છે તે વસ્તુ કયારે મળે કે ખાઉં, એવું તેને લાગ્યા કરે છે, અને જો તે વસ્તુ ખાવા મળી તો તે ખાતાં ખાતાં ધરાતો જ નથી; ખાધા જ કરે. આવી રીતે અતૃપ્તિપણે એટલે ખાધરાની પેઠે ખાખા કરવાથી સારો થયેલો દરદી પાછો પટકી પડે છે. દરદનાં ભયંકર લક્ષણો દૂર થતાં દરદી દરદમાંથી મુક્ત થાય તોપણ તેના ખાનપાન વિષે ડાકટરી સલાહ ચાલુ રહેવી જોઇએ. શક્તિ આવતાં સુધી તેને શું ખાવા આપવું અને શું ન આપવું તે ડાકટરને પૂછીને નક્કી કરવું જોઈએ. દરદ મટયા પછી ડાકટરની તપાસ બંધ

પડે છે. ડાક્ટરનું સર્વ કામ અને સલાહ હવે એકલી પરિચારિકાના હાથમાં આવે છે. કુટુંબોમાં તે કામ ઘરની વડિલ સ્ત્રીના હાથમાં આવે છે. જો પરિચારિકા અથવા ઘરની વડિલ સ્ત્રી સમજુ હોય તો દરદીના ખાનપાન ઉપર દેખરેખ તથા અંકુશ રાખે છે, પણ જો તેઓ બેદરકાર હોય તો દરદી ભળતી વસ્તુઓ ફાવે તેમ ખાખા કરે છે, અને તેનું કુપથ્ય થતાં દરદી ફરી પથારીએ પડે છે.

૧૬૨. **વારંવાર ખાખા**—મંદવાડ પછીની અશક્તિમાં દરદીએ નિયમિત રીતે ખાવું જોઇએ. પણ હવે તે છુટો થાય છે. ચોકી પહેરો દૂર થાય છે. મિત્રોને અંદર આવવાની છૂટ થાય છે અને દરદી પોતે રસોડા સુધી પણ પહોંચી વળે છે. હવે તેનું લક્ષ ખાવામાં જ હોય છે. આ ખાઉં ને તે ખાઉં ! હઠ કરીને માગે છે, અને ઘરમાંથી ન મળે તો બજારમાંથી છાનું મંગાવીને ખાય છે.

૧૬૩. **ખોટી દયા**—દરદી દરદમાંથી ઉઠયા પછી ખાવાનું માગ માગ કર્યા કરે છે. જો પરિચારિકા અથવા ઘરની સ્ત્રીઓ નબળા મનની હોય તો દરદીની આવી દીનતાને અને માગણીને તાબે થઇને તે જે માગે છે તે આપે છે. આવે વખતે તેઓએ મનથી મજબૂત રહેવું જોઇએ અને જે ખોરાક જેટલા પ્રમાણમાં આપવા લાયક ઠર્યો હોય તે જ ખોરાક તેટલા જ પ્રમાણમાં આપવો જોઇએ. દરદી છો માગ માગ કર્યા કરે. મંદવાડમાંથી ઉઠેલો દરદી ઓછું ખાવાથી મરતો નથી, પણ વધારે ખાવાથી મરે છે !

૧૬૪. **અરૂચિ**—મંદવાડ જાય છતાં ખાવા ઉપર પુરી રૂચિ ઉઘડી ન હોય તો ખાવા ખવરાવવાની ઉતાવળ કરવી નહિ. ખાવાની રૂચિ તથા ભૂખ ધીમે ધીમે વધે છે, અને તેથી ખોરાક પણ ધીમે ધીમે વધારવો અને પૂર્ણ રૂચિ ન હોય ત્યાં સુધી હલકો ખોરાક આપવો.

૧૬૫. **બજારની મીઠાઇ !**—બાળક મંદવાડમાંથી ઉઠયું કે તેની અજ્ઞાન મા તેને જલદી જાડું બનાવી દેવાને પરાણે પરાણે ખવરાવ્યા કરે છે. હેત કરીને બજારની મીઠાઇ–મેસુબ અને મગજ, અથવા હલવો અને જલેબી પુરી મંગાવી મંગાવી હોંસેથી ખવરાવે છે. નબળા શરીરમાં આ જડ વસ્તુઓ પચતી નથી અને બાળક પાછું મંદવાડમાં પટકાઇ પડે છે. મંદવાડ પછીની અશક્તિમાં ખાનપાન સંબંધી આવી બેદરકારી અને મૂર્ખાઇ હજારો દરદીઓ અને હજારો બાળકોનાં અકાળ મૃત્યુનું કારણ બને છે.

૧૬૬. **ઘરનાં માણસો ઉપર સખતાઇ**—દરદી મંદવાડમાંથી ઉઠયા પછી ખાવા માટે અનેક ચીજો માગ્યા કરે છે, અને ઘરનાં માણસો તે લાવી આપે છે. ઘરના સમજુ વડિલ માણસે, પરિચારિકાએ તેમજ ડાકટરે સૈાને બોલાવીને તાકીદ આપવી કે તમારે કોઇ પણ ખાવાની ચીજ છાની રીતે લાવી આપવી નહિ–ઘરમાંથી કે બજારમાંથી.

૧૬૭. **શ્રમ**—મંદવાડ ગયા પછીની અશક્તિમાં કાંઇ વધારે શ્રમ કરવામાં આવે છે, દરદી શક્તિ ઉપરાંત ચાલે છે કે ઘરમાં કાંઇ થાક લાગે એવું કામ કરે છે, અથવા લૂગડાં ધોવાં, કુવામાંથી પાણી ભરવું, દળવું, એવું કામ શક્તિ ઉપરાંત કરે છે, તો શ્રમને લીધે દરદ ઉથલો મારે છે.

૧૬૮. **ટાઢ તથા પવનમાંથી રક્ષણ**—અશક્ત માણસને ટાઢ વધારે લાગે છે, માટે ટાઢમાં તથા પવનમાં તેને ઉઘાડે શરીરે ફરવા દેવો નહિ. અશક્ત શરીરે ઝીણાં કપડાં પહેરવા દેવાં નહિ, જાડાં કે ગરમ કપડાં પહેરાવી રાખવાં અને બહુ પવનવાળી જગામાં ફરવા દેવો નહિ. અશક્ત શરીરે પવન લાગવાથી ઘણાં માણસોના ઉપર તાવ, શરદી, કે વા હુમલો કરી આવે છે.

૧૬૯. **હવા બદલી**—મંદવાડ જાય કે પછી બની શકે તો હવા બદલી કરવી. હવા બદલી કરવાથી તેના શરીરમાં જલદી સુધારો અને શક્તિ આવે છે. હવા બદલીનું સ્થળ દરદીના દરદને અને તેની પ્રકૃતિને પ્રતિકૂળ ન હોય એવું હોવું જોઇએ. આવી હવા બદલીમાં પોતાના વૈદ્ય કે ડાક્ટરની સલાહ લેવી.

૧૭૦. **ઘરમાં જગા બદલવી**—મંદવાડમાંથી ઉઠયા પછી દરદીને ઘરના બીજા ખંડમાં રાખવો. મંદવાડની ઓરડીથી તે કંટાળેલો હોય છે. માટે વિશેષ ઠામ પાટલો કરાવવા જેટલી સગવડ કે શક્તિ ન હોય તો છેવટ ઘરમાં ને ઘરમાં ઠામ પાટલો કરવો.

૧૭૧. **પ્રાણ બચ્યા, એ જ બસ નથી.**—કેટલાંક દરદોમાં દરદી મરણની અણી ઉપરથી બચી જાય છે, અને તેથી ઘરનાં માણસો બહુ ખુશી થાય છે, એટલું જ નહિ પણ નિશ્ચિંત બની બેસે છે. પ્રાણ બચવા અને શરીરની આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થવી એ બે વાત જુદી છે. પ્રાણ બચી જાય, મૃત્યુ આઘું જાય, પણ તેથી શરીર નિરોગી થયું, એવું મનાય નહિ. ભયંકર માંદગીમાંથી પ્રાણ બચ્યા, અને મૃત્યુ આઘું ગયું, એટલે એક સ્થિતિમાંથી દરદી બીજી સ્થિતિમાં પસાર થયો, એ વાત ખરી, પણ આ બીજી સ્થિતિ ઘણી વાર રોગીપણામાંથી મુક્ત હોતી નથી. હજી રોગનાં બીજ તો તેના શરીરમાં કાયમ જ હોય છે. માટે આ બીજી સ્થિતિમાં પણ દરદીની સંપૂર્ણ સંભાળ અને સારવાર કરવાની અવશ્ય જરૂર છે.

૧૭૨. **પથારીમાં ક્યાં સુધી રહેવું?**—મંદવાડ ગયા પછી દરદીએ પથારીમાં કે મંદવાડની ઓરડીમાં ક્યાં સુધી રહેવું, એને માટે સર્વ દરદોમાં એક સરખો નિયમ થઇ શકે નહિ. દરદ પ્રમાણે વધુ ઓછી મુદ્દત સુધી દરદીને પથારીમાં રાખવો પડે છે. આ વાતનો નિર્ણય વૈદ્ય કે ડાક્ટર જ કરી શકે, અથવા તેની ગેરહાજરીમાં કુશિ-

ચાર પરિચારિકા જ કરી શકે. એમાં દરદીનું કે ઘરનાં માણસોનું ડહાપણ કામ આવે નહિ. જેમ અશક્ત દરદીને એકદમ પથારીમાંથી ઉઠીને બહાર હરવા ફરવાની છુટ ન આપવી, તેમ તેને જોઇએ તેથી વધારે વખત સુધી પથારીમાં કે ઘરમાં ગોંધી નહિ રાખવો. દરદ મટયા પછી જેમ જેમ હરવા ફરવાની હુશિયારી અને શક્તિ આવતી જાય તેમ તેમ તેને ઘરમાં, ઘરના આંગણામાં, ઘરના બહારના ફળીયામાં, અને શેરી સુધી બહાર જવાની છુટી આપવી. તેમ ન થાય ને દરદી પથારીમાં જ પડયો રહે તો તે નબળો પડે છે, આંતરડાં કમજોર પડે છે, ભૂખ ખુલતી નથી અને શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા બરાબર ચાલતી નથી. માટે જોઇએ તેથી વધારે વખત સુધી પણ દરદીને ઘરમાં પુરી રાખવો નહિ. નાનું બાળક બહાર જવાને વધારે આતુર હોય છે. તે પથારીમાં સુસ્ત પડી રહેવાને બદલે પોતાની મેળે આમતેમ ફર્યા કરે અને તાવનાં નરમમાં નરમ ચિન્હો બંધ પડે એટલે પછી જાણવું કે હવે તે પથારી છોડવાને લાયક છે.

૧૭૩. **ગરીબોને શ્રીમંતોની સહાયતા**—મંદવાડના વખતમાં બિચારા ગરીબ લોકોને શીખેલી નર્સની સહાયતા કયાંથી મળે? એટલુંજ નહિ, પણ તેમના ઘરમાં બીજાં પણ સાધનો હોતાં નથી. ગરીબોની વિટંબના આટલેથી જ અટકતી નથી. તેઓ દરેક પોતાની મહેનત મજુરી ઉપર નિર્વાહ કરે છે. ઘરમાં છોકરો માંદો પડે અને મા મજુરી ઉપર જતી અટકે તો રોજના નિર્વાહમાં વાંધો આવી પડે છે. તેમના ઘરમાં જઇ તપાસ કરો તો તેમની મુસીબતની તમને ખબર પડે. ગરીબગરબાંને શ્રીમંતો તરફની સહાયતાની જરૂર છે. શ્રીમંતોએ દયા કરીને ગરીબો માટે સારવારનાં ખાતાં સ્થાપવાં જોઇએ અને તમામ ગરીબ દરદીઓને એ ખાતાંઓમાં રાખી તેમની સારવાર થાય એવી સગવડ કરી આપવી જોઇએ. આ દેશના શ્રીમંતો જ્યાં

સુધી પોતાનો આ ધર્મ સમજશે નહિ ત્યાં સુધી દેશનો ગરીબ મજુર વર્ગ કદિ પણ સુખી અને સંતોષી થનાર નથી, અને જ્યાં સુધી મજુરવર્ગ સુખી અને સંતોષી નથી ત્યાં સુધી દેશની એકંદર સ્થિતિ કાદ પણ આબાદ થનાર નહિ. ધન એક ઠેકાણે એકઠું થવું નહિ જોઇએ, પણ તેની વહેંચણી થવી જોઇએ, અને એ વહેંચણીમાં અનાથ, દુખી દરદી અને ગરીબ મજુરવર્ગને પ્રથમ ફાળો મળવો જોઇએ; કેમકે દરેક દેશની દોલત વધારવામાં ગરીબ મજુરવર્ગે પોતાનો ઘણો મોટો ભોગ આપ્યો હોય છે. જે દેશના લોકોમાં શ્રીમંત અને ગરીબ વર્ગો પરસ્પર પોતાની ફરજ સમજતા નથી તે દેશના લોકો સુખ અને શાંતિ મેળવવાને લાયક નથી.

પ્રકરણ ૩૧ મું.
પરિચારિકાની નોંધબુક.

૧૭૪. **નોંધબુક**—દરદીની સારવાર કરવામાં પરિચારિકાએ રાત્રી દિવસ પોતાની જવાબદારીનો વિચાર કરીને કામ કરવાનું છે. આ આખું પુસ્તક પરિચારિકાનાં કર્ત્તવ્યો તથા જવાબદારીના વિષયનું છે, અને એ સંબંધી લગભગ સઘળી વાતો પાછલાં પ્રકરણોમાં આવી ગઈ છે, તોપણ પરિચારિકાએ પોતાની નોંધબુકમાં નિત્ય કઈ કઈ વાતો નોંધી રાખવી અને ડાક્ટરને જણાવવી જોઇએ તે સંબંધી કેટલીક સૂચનાઓ આ નીચે કરવામાં આવી છે. પરિચારિકાએ એક યાદબુક પોતાની પાસે રાખવી જ જોઇએ.

૧૭૫. **ડાક્ટરને કહેવાની વાતો**—ડાક્ટર પરિચારિકાના રિપોર્ટ ઉપર ઘણો આધાર તથા વિશ્વાસ રાખે છે. માટે રોગીના સંબંધમાં ૨૪ કલાકમાં બનેલી વાતોની યથાર્થ નોંધ કરીને તે સર્વ વાતો ડાક્ટર

પાસે રજુ કરવી. આ રિપોર્ટમાં દરદમાં ૨૪ કલાકમાં થયેલા ફેરફારની હકીકત આવવી જોઇએ. દરદીને ઠીક છે કે અઠીક છે, એવેા મત કદિ પણ નહિ આપવેા, પણ રેાગીની સર્વ સ્થિતિ—માનસિક, શારીરિક, શરીર ઉપર તથા ચહેરામાં ફેરફાર, ચામડીની વિક્રિયા, સેાજા, પીડા, ઉંઘ, શ્વાસેાશ્વાસ, કફ, ખાંસી, ઉલટી, ઝાડેા, પેસાબ, ભૂખ, ખેારાક, શરીરની ગરમી (temperature), નાડીની સ્થિતિ, ઈત્યાદિ અનેક બાબતની નેાંધ કરવી અને ડાક્ટર આગળ તે નેાંધ હાજર કરવી.

૧૭૬. **પરિચારિકાની નેાંધ ઉપયેાગી છે**—ડાક્ટર કાંઇ ૨૪ કલાક સુધી દરદી પાસે હાજર રહેતા નથી. તે તેા બહુ તેા ૨૪ કલાકમાં એક વાર જોવા આવે છે. ચેાવીસ કલાકમાં શું શું ફેરફાર થયેા તે વાત ડાક્ટર કરતાં પરિચારિકા વધારે સારી રીતે સમજી શકે છે. દાખલા તરીકે, કેાઇ તાવમાં દરદી ચતેા સુઇ રહેતેા હેાય, અને પછી કેાઇ વાર પેાતાની મેળે પડખું ફેરવીને સુવે તેા તે વાત ડાક્ટરે ખાસ જાણવાની જરૂર છે અને તે પરિચારિકા જ જણાવી શકે. દરદી પેાતાની મેળે પડખું ફેરવે એ સુધારાનું મેાટું ચિન્હ છે. તેમ જ ઉધરસ તથા દમના સખ્ત હુમલામાં દરદી સુઇ શકતેા નથી અને આખી રાત બેસીને કાઢે છે. પણ ગઇ રાતે તે સુઇ શકયેા હેાય તેા શ્વાસનું દરદ ઓછું થયું છે, એમ જણાય. વળી દરદીના પેટમાં બહુ પીડા થતી હેાય, તે પીડા ઓછી કરવા માટે દરદી ચતેાપાટ સુઇને ગેાઠણ પેટ તરફ વાળી દે છે. દરદી આવી રીતે સુતેા હેાય તેા તેને આંતરડાં ઉપર વરમ (સેાજો) છે, એમ અનુમાન થાય, અને આ સર્વ વાતેા પરિચારિકાના રિપેાર્ટ ઉપરથી જ સ્પષ્ટ સમજી શકાય.

૧૭૭. **ચેહેરાની નેાંધ**—પરિચારિકાએ દરદીનેા ચેહેરેા જોયા કરવેા. ચેહેરામાં વારંવાર ફેરફાર થાય છે, અને કેટલાક ફેરફાર દરદની સ્થિતિમાં વધારેા કે ઘટાડેા સૂચવનારા છે. દરદીના ગાલ કે હેાઠ

પ્રથમ કરતાં અતિ મેલા કે ઝાંખા થયા હોય તો પરિચારિકાએ તે વાત પોતાની નોંધબુકમાં જરૂર લખવી. જો મોં ફીકું પડી જાય તો દરદીને મૂર્છા આવવાનો સંભવ છે. શ્વાસોશ્વાસમાં અડચણ આવતી હોય તો મોંનો વર્ણ ભુખરો થાય છે; મોં ચિંતા ભરેલું ને ઉતરી ગયેલું જણાય તો તેને કોઇ મોટી પીડા થઇ આવી છે એમ અનુમાન થાય. રોગી ઘણો ઉદાસ બની ગયો હોય, મોં છેક ઉતરી ગયું હોય, અને પોતાની આસપાસ બનતી વાતો તરફ તેનું દુર્લક્ષ હોય તો દરદી મોટી ધાસ્તીમાં છે, એમ સમજી શકાય. માટે આ બધા ફેરફારો નોંધવા અને ડાકટર પાસે રજુ કરવા.

૧૭૮. **ચામડી ઉપર ફેરફાર**—ઘણીક વાર ચામડીની બદલાતી સ્થિતિ દરદની પરીક્ષામાં કામ લાગે છે, એટલું જ નહિ પણ ચામડી બદલાવાના વર્ણ ઉપરથી કે તે ઉપર ઉઠી આવતી વિક્રિયાઓ (ફુણગીઓ–ફોડલા–સોજો વગેરે) ઉપરથી દરદની વધઘટ સ્થિતિનું અનુમાન થઇ શકે છે. તેને માટે નીચેની વાતો પરિચારિકાએ ધ્યાનમાં રાખવી અને તેની નોંધ કરવી:—

(૧) શરીરની ગરમીમાં, ચામડીની શુષ્કતામાં કે ભીનાશમાં થયેલ ફેરફાર.

(૨) ચામડીના રંગમાં કાંઇ ફેરફાર થયો હોય તો તેની નોંધ કરવી.

(૩) ચામડી ઉપર કોઇ પ્રકારના દાણા દેખાય તો તેની નોંધ કરવી.

(૪) ચામડી ઉપર કે શરીરના કોઇ ભાગ ઉપર સોજો થયો હોય તો તે નોંધવો.

(૫) ચામડી સુકી હતી કે ભીની ? કોઇ કોઇ રોગમાં અને વિશેષ કરીને કફજ્વર (ન્યૂમોનિયા) માં ચામડી એટલી બધી સુકી

અને ગરમ હોય છે કે દરદીના શરીર ઉપર હાથ ફેરવવાથી હાથ દાઝતો હોય એવું લાગે છે. બીજા કોઇ તાવમાં તાવની ગરમી ન્યૂમો-નિયા કરતાં વધારે હોય છે, છતાં ચામડી ભીની હોવાથી હાથને તાવની ગરમી બહુ લાગતી નથી.

૧૭૯. **પરસેવાથી નિર્ણય**—તીક્ષ્ણ સંધિવાના તાવમાં પર-સેવાના પ્રમાણ તથા સ્વભાવ ઉપરથી દરદનો નિર્ણય થઇ શકે છે. ઘણાંખરાં તીક્ષ્ણ દરદોમાં પહેલા બે ત્રણ દિવસ સુધી સાંધાઓમાં એટલી બધી પીડા થાય છે કે, તાવ સંધિવાનો છે કે કોઇ બીજા પ્રકારનો છે તે વિષે પ્રથમ શક ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરના પરસેવાની ગંધ તે વાતની પરીક્ષા કરાવે છે. જો પરસેવો કડવી ગંધવાળો અને બહુ થતો હોય તો તે સંધિવાનો તીક્ષ્ણ જ્વર છે એમ અનુમાન કે નિર્ણય થઇ શકે.

૧૮૦. **રંગ ઉપરથી પરીક્ષા**—શરીર આખું પીળા રંગનું લાગે તો કલેજામાં ફેરફાર થયો છે અને કલેજાનું પિત્ત લોહીમાં મળેલું છે એમ સમજાય. શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં ગુલાબી રંગનાં ચાઠાં કે ધાબાં દેખાય તો વળી બીજા રોગનું અનુમાન થાય, માટે ચામડીના વર્ણમાં આવો કાંઇ ફેરફાર થયો છે કે નહિ તે પરિચારિકાએ જોતાં રહેવું અને નોંધ કરીને તે વાત ડાક્ટર પાસે જાહેર કરવી.

૧૮૧. **શરીર ઉપર દાણા**—શરીર ઉપર દાણા દેખાય કે તુરત તે ખબર ડાક્ટરને આપવા. આવા દાણાઓ કોઇ વાર સાધારણ લોહી વિકારના હોય છે અને કોઈ વાર કોઇ દરદના સૂચક ચિન્હ તરીકે હોય છે. શરીર ઉપર નીકળી આવેલા દાણા બારીકીથી તપાસવા. જુદી જુદી જાતના દાણા સાથે આવેલો તાવ, ઓરી, અછબડા, શીળી કે ટાઇફસ તાવનો નિર્ણય કરી આપે છે. છાતી તથા પડખામાં સખ્ત શૂળ નીકળતું હોય તો "ફેફસાંના પડનો વરમ" એ રોગ છે, એમ

અનુમાન થાય, પણ પીડાને ઠેકાણે ચામડી ઉપર ઘણા દાણા ફુટી નીકળ્યા હોય તો એક પ્રકારનું કખવાનું દરદ છે, એમ નક્કી કરી શકાય.

૧૮૨. **ચામડીનાં બીજાં ચિન્હો**—ચામડી ઉપર બીજા વિકારો કે ચિન્હો માલમ પડે તો તેની પણ પરિચારિકાએ નોંધ કરવી. તે ચિન્હો નીચે પ્રમાણે હોઈ શકે:—

(૧) એકાએક પીડા–વેદના–બળતરા, શૂળ, ચસકો, લબકારો, તાણ, વગેરે.

(૨) શરીરનો કોઈ ભાગ સૂજેલો લાગે તો તે વાત તુરત ડાક્ટરને જાહેર કરવી.

(૩) સોજા ચડવા, એ ઘણી વાર ભયંકર ચિન્હ હોય છે, માટે સોજા પ્રથમ શરીરના કયા ભાગમાં દેખાયા, તે જાહેર કરવાથી ડાક્ટર દરદનો નિર્ણય કરી શકે.

(૪) મૂત્રાશય (કીડની) ના વિકારને લીધે સોજા હોય તો ઘણું કરીને પેટ ઉપર અને મોં ઉપર દેખાય છે; હૃદયના વિકારને લીધે સોજા ચડયા હોય તો પ્રથમ તે સોજા પગની ઘુંટી ઉપર દેખાય છે.

(૫) કલેજાના દરદને લીધે સોજા ચડયા હોય તો સોજા પેટ ઉપર દેખાય છે.

૧૮૩. **પીડા ઉપરથી પરીક્ષા**—દરદીને કયે ઠેકાણે કેવા પ્રકારની પીડા ઉપડી, પીડાની શરૂવાત ક્યારે થઈ, કેટલી વાર રહી, પીડા થયાં જ કરી છે કે રહી રહીને થઈ છે, તથા તે પીડા ધીમી હતી કે બહુ અસહ્ય હતી, તે સર્વ નોંધ પારચારિકાએ પોતાની નોંધબુકમાં સ્પષ્ટ રીતે નોંધી રાખવી. પીડાના સંબંધમાં દરદીના બોલવા ઉપર કેટલેક આધાર રાખવો પડે છે ખરો, તોપણ તેમાં ખરૂં ખોટું કેટલું છે, તેનો લક્ષ આપીને તપાસ કરવો, એ કામ પરિચારિકાનું છે. પીડાના ઘણા પ્રકાર છેઃ–વીંધાતુ હોય, કપાતુ હોય, વીજળીના સટાકા

જેવી પીડા થતી હોય, ઝેરી ડંખ જેવી પીડા થતી હોય, સોય ભોંક્યા જેવી પીડા થતી હોય, બળતરાવાળી પીડા હોય, અને ચસ્કાવાળી પીડા હોય. આ સર્વ વાતની નોંધ કરવી.

૧૮૪. **કંપ**—કંપ અથવા ધ્રુજારી એ કેટલાંક દરદોનું એક ખાસ લક્ષણ છે. તે નીચે પ્રમાણેઃ—

(૧) તીક્ષ્ણ વરમવાળો તાવ (acute inflamation) પ્રથમ થોડી ઘણી કંપારી ચડીને આવે છે.

(૨) વિષમજ્વર એટલે ટાઢીઆ તાવોમાં પ્રથમ કંપારી એટલે ટાઢ ચડે છે.

(૩) શરૂવાતમાં ધ્રુજરી ન થઇ હોય પણ દરદ પ્રત્યક્ષ થયા પછી ધ્રુજરી થઇ હોય તો શરીરના કોઇ ભાગમાં પીડાને ઠેકાણે પરૂ થવા માંડયું છે, એમ સમજવું.

(૪) ધ્રુજરીની તીક્ષ્ણતા કે મૃદુતા પ્રમાણે થનારૂં દરદ સખ્ત થશે કે નરમ થશે તેનું અનુમાન થઇ શકે છે.

પરિચારિકાએ ધ્રુજરી સંબંધી સર્વ નોંધ કરવી અને ડાકટરને જાહેર કરવી.

૧૮૫. **ઉંઘની નોંધ**—ગઇ રાતે રોગી ઉંઘ્યો કે નથી ઉંઘ્યો, એટલું જ માત્ર કહેવાથી બસ થતું નથી. તે કેટલા કલાક ઉંઘ્યો, કયા વખતથી કયા વખત સુધી ઉંઘ્યો, ઉંઘ કેવીક હતી, ઉંઘમાં તે શાંત હતો કે અશાંત, ઉંઘતાં તેના શ્વાસોશ્વાસમાં અવાજ થતો હતો કે કેમ, દરદીને તે વખતે કાંઇ દરદ થતું હોય એમ લાગતું હતું કે નહિ, ઉંઘમાં તે કાંઇ બકતો બડબડતો હતો કે નહિ, આ સર્વ વાતો પરિચારિકાએ પોતાની નોંધમાં સ્પષ્ટ રીતે નોંધી લેવી જોઇએ.

૧૮૬. **મનની સ્થિતિ**—દરદીના મનની તથા પ્રકૃતિની સ્થિતિમાં કાંઈ ફેરફાર કે વિચિત્રતા થાય છે, અને તે સંબંધી કેટલુંક વર્ણન

પ્રકરણ ૨૭ માં કરવામાં આવ્યું છે. દરદીના મગજમાં કે પ્રકૃતિમાં થતો ફેરફાર પરિચારિકાએ બહુ બારીક લક્ષ રાખીને જોવો તથા પોતાની નોંધબુકમાં નોંધવો. દરદી અતિ ક્રોધી બની ગયો હોય, તેની આસપાસ શું બને છે તેનું લક્ષ ન રાખતો હોય, અને તેને જે વાત કહેવામાં આવે તે વાત તે સરલતાથી તુરત સમજી શકતો ન હોય. ઇત્યાદિ દરદીના મગજના ફેરફારની વાતો નોંધી રાખવી અને ડાક્ટરને તે વાત જાહેર કરવી. સાધારણ રીતે એવું બને છે કે, ઘણી વાર દરદી ખરી અવસ્થા કે ખરી વાત ડાક્ટરથી છુપાવે છે. પણ પરિચારિકાએ ખરી નોંધ કરીને સર્વ સ્થિતિથી ડાક્ટરને જાણીતો કરવો.

દરદીના મગજની સ્થિતિનાં કેટલાંક લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) દરદી ઝીણો ઝીણો લવારો કરતો હોય–બડબડ કરતો હોય.

(૨) તેની વાતચિતમાં ઠેકાણું ન હોય–સંબંધ વિનાનું બોલતો હોય.

(૩) આસપાસના લોકોને ઓળખી શકતો ન હોય.

(૪) હાથમાં ઝાલેલી ચીજ પડી જાય કે ખાધેલો કોળીઓ મોંમાં જ રાખી મૂકે.

(૫) ચેહેરાના અથવા હાથપગના સ્નાયુ (માંસના લોચા) ફરકવા માંડે.

(૬) રોગી બિછાનું કે ઓઢણું વીંખવા માંડે, કે હાથના ચાળાથી કાંઇ શોધતો જણાય.

(૭) ખોરાક ગળેથી ઉતારતાં દરદીને ઘણું કષ્ટ થતું હોય એમ લાગે.

આ બધાં ભયંકર લક્ષણો મગજમાં થયેલા ગંભીર ફેરફારનાં છે, અને ડાક્ટરને તેની તાબડતોબ ખબર આપવાની જરૂર છે.

૧૮૯. **શ્વાસોશ્વાસની નોંધ**—શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા સંબંધી સમજણ પાછળ પ્રકરણ ૨ માં આપી છે અને શ્વાસોશ્વાસનાં દરદો

સંબંધી વર્ણન પ્રકરણ ૧૪ માં આવી ગયું છે. દરદીના શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયામાં જે ફેરફાર થાય તેની પરિચારિકાએ બરાબર નોંધ રાખવી. દરદી શ્વાસોશ્વાસ છુટથી ન લઈ શકતો હોય અથવા શ્વાસ જોઇએ તેથી ધીમો કે ઉતાવળો ચાલતો હોય તેની નોંધ કરવી. જીર્ણ સસ-ણીના દરદમાં શ્વાસ ધીમો પણ દરદ સાથે ચાલે છે. ફેફસાંના વરમમાં શ્વાસ ઉતાવળો ચાલે છે. શ્વાસોશ્વાસ ૧ મીનીટમાં કેટલા ચાલે છે તે વૈદ્ય કે ડાકટર પોતે દરદીને જોઈને નક્કી કરી શકે છે. પણ ખાસ કારણ હોય તો એ કામ પરિચારિકાને પણ સોંપે છે. શ્વાસોશ્વાસની ગણત્રી કરવા માટે એક હાથ દરદીના કાળજા ઉપર રાખવો અને ઘડીયાળ પાસે રાખીને એક મીનીટમાં કાળજું કેટલી વાર ઉંચું નીચું થયું તે ગણવું. શ્વાસોશ્વાસ ઓછા વધતા કરવા હોય તો તે દરદી કરી શકે છે; માટે શ્વાસોશ્વાસની ગણત્રી કરતી વખતે દરદીને જણા-વવું નહિ કે હું શ્વાસોશ્વાસ ગણું છું. નિરોગી જુવાન માણસના શરીરમાં એક મીનીટમાં ૧૭–૧૮ શ્વાસોશ્વાસ ચાલે છે.

૧૮૮. **ખાંસીની નોંધ**—ઉધરસની તથા કફની ખરી સ્થિતિ જાણવાને માટે પરિચારિકાના રિપોર્ટ સિવાય બીજો કાંઈ આધાર નથી. દરદી પાસે ડાકટર પા કલાક બેસે તેથી તે દરદીની ઉધરસના કે તેના કફના સંપૂર્ણ સ્વરૂપથી વાકેફ થઇ શકે નહિ. માટે આ સં-બંધી ખરી હકીકત પરિચારિકાએ પૂરી પાડવી જોઇએ, અને તે માટે તેની ૨૪ કલાકની નોંધ લેવી જોઇએ. ઉધરસ તથા કફના સંબંધમાં નીચેની વાતો નોંધવી:—

(૧) દરદીની ઉધરસ સુકી છે કે ભીની ? ગળાની નળીમાં કાંઈ છે એમ લાગતું હોય અથવા પ્રત્યક્ષ કફ પડતો હોય તો ભીની ઉધ-રસ છે એમ સમજાય; નહિ તો સુકી. સુકી અથવા ખાલી ઉધરસમાં ગળું ઘસાય, દરદ થાય, અને કફ નીકળે નહિ.

(૨) ભીની ઉધરસ હોય તો ગળાની નળીમાંથી કે શ્વાસનળીમાંથી કફ નીકળ્યા કરે.

(૩) ઉધરસ દિવસની વધારે આવે છે, રાતની વધારે આવે છે કે દિવસ રાત સરખી જ આવ્યા કરે છે, તેનો તપાસ રાખીને નોંધ કરવી.

(૪) મોટી ઉધરસ (કુકડીયાં ખાંસી-(hooping cough) માં દરદી નીચે જોઇને એકદમ ઘણી વાર સુધી ખોંખોં કર્યા કરે, તે વખતે તેનું મોં લાલ થઈ જાય, કપાળ તથા મોંની નસો ફુલે, આંખો ફાટી રહે છે, પછી દરદી લાંબો શ્વાસ મૂકે છે અને એ શ્વાસની સાથે સીસોટી જેવો તીક્ષ્ણ અવાજ થાય છે.

(૫) કફ તથા બલગમ ફીણવાળો આવે છે, ચોખો કફ આવે છે કે પરૂ જેવો બલગમ આવે છે, તે પણ તપાસીને નોંધવું જોઇએ. ડાક્ટરને બતાવવા માટે પીકદાનીમાં કફ રાખી મુકવો. કફની મુખ્ય ત્રણ જાત છે ૧. ચીકાસવાળો, ૨. ચીકાશ અને પરૂવાળો, ૩. પરૂવાળો.

૧. ચીકાશવાળો કફ—એકદમ ચીકાસથી ભરેલો હોય છે. તે પાતળો, સ્વચ્છ, ચોખ્ખો, અને વાના પરપોટાવાળો હોય છે.

૨. ચીકાશ તથા પરૂવાળો કફ ફીણવાળો હોય છે; તેમાં ચીકાશ અને પરૂ બન્ને હોય છે. ચીકાશવાળા ભાગમાં વાયુ મળેલો હોય છે અને પરૂવાળો ભાગ ચીકાશવાળા ભાગ કરતાં વજનમાં ભારે હોય છે, તેથી તે વાસણમાં તળીએ બેસે છે.

૩. પરૂવાળો કફ લગભગ બધો અથવા તેનો કેટલોક ભાગ ચોખ્ખો પરૂ જેવો જ હોય છે. ઘણું કરીને છાતીનાં જુનાં દરદોમાં અથવા છાતીનાં દરદો જામી-જારી ગયાં હોય ત્યારે આ જાતનો કફ પડે છે.

(૬) કોઈવાર કફ સાથે લોહી મળેલું હોય છે, અને કોઈવાર ચીકાશની સાથે તે લોહી એવી રીતે મળેલું હોય છે કે કફનો રંગ

વિચિત્ર પ્રકારનો દેખાય છે. અને તે કફ ગુલાબી અથવા લોઢાના કાટના રંગનો હોય છે.

(૭) કોઇ કોઇ વાર કફ અતિ નઠારી વાસવાળો હોય છે; કોઈ વાર કફ પીળાશ પડતો, કોઇ વાર કાળાશ પડતો અને કોઇ વાર મિશ્ર રંગનો હોય છે. પરિચારિકાએ પોતાની નોંધબુકમાં આ બધી વાતોની નોંધ કરવી અને ડાકટરને તે હકીકત જાહેર કરવી.

૧૮૯. **છાતીમાંથી લોહી**—છાતીમાંથી જે લોહી બહાર પડે, તે ક્યાંથી આવે છે, તે સંબંધી વર્ણન પ્રકરણ ૧૪, ૧૬ માં કરવામાં આવ્યું છે, તોપણ આ નીચે થોડી સૂચનાઓ કરવામાં આવે છે, જે પરિચારિકાએ લક્ષમાં રાખવી:—

(૧) ઉધરસ ખાતાં છાતીમાંથી લોહી સાથે જે કફ નીકળે તે રંગ ઉજળા લાલ રંગનો, પાતળો અને ફીણવાળો હોય છે.

(૨) ઉધરસમાં નીકળેલા લોહીને માટે ઉલટીમાં નીકળેલા લોહીનો શક પડે છે. માટે લોહી ક્યાંથી આવ્યું તેનો નિર્ણય કરવો.

(૩) ઉલટીમાં નીકળેલું લોહી રંગે કફના લોહી કરતાં જુદું એટલે કાળું હોય છે; તેમાં ફીણ હોતું નથી અને વખતે લોહી અને ખાધેલો ખોરાક મિશ્ર હોય છે.

(૪) હોજરીમાંથી નીકળેલું લોહી કોઇ વાર હોજરીમાં રહીને ઉલટી વાટે બહાર આવે તો ઘણું કરીને તેનો રંગ કાફીના ચૂર્ણના રંગ જેવો હોય છે.

(૫) છાતીમાંથી નીકળેલું લોહી (Haemoptysis—હીમોપ્ટીસીસ) અને ઉલટીવાટે હોજરીમાંથી નીકળેલું લોહી (Haematomesis—હીમેટોમેસીસ) તેનાં નામ તથા કારણો યાદ રાખવાની પરિચારિકાને ખાસ જરૂર નથી, તોપણ તે લોહી કઈ અવસ્થામાં કેવી રીતે નીકળ્યું તે લક્ષમાં રાખવાની અને તે લોહી ડાકટરની તપાસ માટે રાખી મુકવાની તેની ફરજ છે.

૧૯૦. **ભૂખ સંબંધી નોંધ**—દરદીની ભૂખ સંબંધી ખરી હકીકત જાણવી, એ મુશ્કેલ છે, એમ કહીએ તો ચાલે. ડાક્ટર દરદીના કહેવા ઉપર આધાર રાખે છે અને એમ કરવું પડે છે. પણ ઘણી વાર દરદની ઘણી સ્થિતિમાં દરદી પોતાની ભૂખનું ખરૂં વર્ણન કરી શકતો નથી. દરદી પુરેપુરો ખોરાક લેતો હોય, છતાં ડાક્ટરને તે ઘણીવાર એમ કહે છે કે, મને જરા પણ ભૂખ લાગતી નથી. માટે પરિચારિકાએ આ બાબત ઉપર ખૂબ લક્ષ આપવું અને ડાક્ટરને તે વાત યથાર્થ જણાવવી. દરદીએ કયે વખતે કઈ જાતનો કેટલો ખોરાક ખાધો, તેની નોંધ તેણે રાખવી. વળી દરદીએ જે ખોરાક ખાધો તે રૂચિથી ખાધો કે અરૂચિથી, તેને ખોરાકમાં સ્વાદ આવ્યો કે નહિ, અથવા ખરી ભૂખ લાગવાથી ખાધો કે ડાક્ટરે ખાવાનું કહ્યું માટે ખાધો, તેમજ દરદી ખોરાકનો ફેરફાર કરવાને ઇચ્છે છે તો શું શું ખાવાની તેની ઇચ્છા છે, એ સર્વ વાતોની નોંધ કરી રાખીને ડાક્ટરને જાહેર કરવું. નોંધ કર્યા વિના ઘણી વાતો યાદ રહેતી નથી.

૧૯૧. **ઉલટી સંબંધી નોંધ**—દરદીને ઉલટી થઇ તો ક્યારે થઇ, ખોરાક અથવા ઓસડ ખાધા પછી કેટલી વારે થઇ, તે હકીકત પરિચારિકાએ ડાક્ટરને જરૂર જણાવવી. ઉલટી સહજ થઇ કે તે થતાં ઘણું કષ્ટ પડયું, તે પણ જણાવવું. બને તો ડાક્ટરને બતાવવા ઉલટી રાખી મુકવી. ઉલટી રાખવાનું ન બને તો ઉલટીને લક્ષપૂર્વક તપાસીને તેનો રંગ, ગંધ, તથા પ્રમાણની નોંધ કરી લેવી. તેમજ ઉલટીમાં શું શું નીકળ્યું, એકલું પાણી હતું, ખાધેલ અન્નનો કાંઈ ભાગ હતો, ચીકાસ, લોહી, કફ, પિત્ત, એમાંનું કાંઇ હતું, તે સર્વ નોંધી લેવું, અને ડાક્ટરને જાહેર કરવું.

૧૯૨. **પેસાબ સંબંધી નોંધ**—દરદીના પેસાબ સંબંધી વિશેષ વર્ણન પ્રકરણ ૨ તથા ૧૭ માં જોવું. એ ઉપરાંત પેસાબ સંબંધી

નીચેની ઉપયોગી વાતોની સારવાર કરનારે નોંધ કરવી.

(૧) દરદી પોતાની મેળે પેસાબ કરી શકે છે કે નહિ, આ વાત જરૂર નોંધવી.

(૨) મગજના વરમમાં, પક્ષાઘાતમાં અને તાવમાં દરદી બેશુદ્ધ હોય અને બેશુદ્ધિમાં પેસાબ કરે તો દરદ સંબંધી અનુમાન બાંધી શકાય.

(૩) દરદી વખતસર પેસાબ ન કરે અને મૂત્રાશય પેસાબથી પુરૂં ભરાઇ જાય તો તે વાત ડાક્ટરને તુરત જાહેર કરવી, અથવા જરૂર પડે તો સારવાર કરનારે પોતે મૂત્રની સળી મૂકીને પેસાબનો છુટકારો કરવો.

૧૯૩. **ઝાડા સંબંધી નોંધ**—દરદીનાં આંતરડાંની શું સ્થિતિ છે તે ઝાડા ઉપરથી જાણી શકાય છે, અને તેથી ઝાડા સંબંધી સંપૂર્ણ ખરી હકીકત જાણવાને ડાક્ટર વધારે આતુર હોય છે. પરિચારિકાએ એ સંબંધી પોતાની ફરજ યથાર્થ બજાવવા માટે નીચેની વાતો ઉપર લક્ષ આપીને નોંધ કરવી.

(૧) દરદીને દિવસ રાત મળીને કેટલા ઝાડા થયા; એ ઝાડા દવાના જોરથી થયા કે જુલાબની દવા વિના ઝાડા થયા, તે નોંધવું.

(૨) ચોવીસ કલાકમાં એક અથવા વધારે, જે ઝાડા થયા તે પાતળા, અરધા પાતળા (રાબડા જેવા) કે કઠણ હતા, તે નોંધવું.

(૩) એ ઝાડા કફ મિશ્રિત હતા, લોહી મિશ્રિત હતા, પિત્ત મિશ્રિત હતા કે ધોળા હતા ?

(૪) ઝાડામાં ન પચેલો ખોરાક દેખાતો હતો કે કેમ, તેમજ તેમાં કરમીયાં વગેરે બીજું શું શું હતું સર્વે તે નોંધવું.

૧૯૪. **રોગવાર ઝાડાની યાદી**—રોગવાર ઝાડો જુદો જુદો હોય છે, માટે તે વાતો ધ્યાનમાં રાખવી:—

(૧) પેટનાં દરદનો ઝાડો પાતળો હોય છે, પણ ઝાડાની સ્વાભાવિક વાસ હોય છે.

(૨) આમાતિસારમાં વધતા ઓછા પ્રમાણમાં લોહી મિશ્રિત આમ પડે છે અને કોઇ વાર તેની સાથે જે ઝાડો આવે છે, તેમાં ઝાડાની સ્વાભાવિક ગંધ હોતી નથી.

(૩) કૉલેરાનો ઝાડો સર્વથી જુદો પડે છે. તે ઝાડો ચોખાના ધોણ જેવો ધોળો હોય છે.

(૪) ટાઇફૉઇડ તાવમાં આંતરડાંનો જે રોગ થાય છે તેમાં ઝાડો પાતળો પીળા રંગનો હોય છે.

(૫) પાંડુ રોગમાં જે ઝાડો થાય છે તે રંગ વિનાનો હોય છે.

(૬) આંતરડાંના ઉપરના ભાગમાં કોઇ ઠેકાણે રક્તસ્રાવ થાય તો તે લોહી બદલાઇને કાળા રંગના ઝાડારૂપે બહાર આવે છે.

(૭) આંતરડાંના નીચલા ભાગમાં રક્તસ્રાવ થયો હોય ને તે પછી જે ઝાડા થાય તેમાં ચોખ્ખું લોહી જ ઝાડામાં આવે છે.

(૮) આંતરાડાંના પડ ઉપર કે આંતરડાં ઉપર વરમ થવાથી જો ઝાડો કબજ થયો હોય તો ડાકટરની આજ્ઞા સિવાય દરદીને ઝાડાની દવા આપવાની કોઇએ ઉતાવળ કરવી નહિ. વરમ મટે નહિ ત્યાં સુધી આંતરડાંની રેચક ક્રિયા અટકાવી રાખવી, એ ઉપચારની એક ઉપયોગી વાત ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે.

(૯) ટાઇફૉઇડ તાવમાં, એજ રીતે, આંતરડાંની ક્રિયા અટકાવી રાખવાની જરૂર પડે છે. આ તાવમાં આંતરડાંમાં ચાંદાં પડે છે અને જો જુલાબ આપવામાં આવે તો તેની ઉગ્રતા અને ચાંદાં વધે છે. અને તેના પરિણામે ઝાડામાં ખોરાક એમનો એમ નીકળીને ભયંકર પરિણામ આવે છે. આ દરદમાં આંતરડાં ચોખ્ખાં કરવાની ખાસ જરૂર હોય તો પીચકારીથી સાફ કરવાં.

(૧૦) આગળ જણાવેલું છે ને ફરી પણ સૂચના કરવામાં આવે છે કે, જલદ દરદમાં તથા અતિ વધી ગયેલી નબળાઇમાં દરદીનો

ઝાડો પથારીમાં જ કરાવવો; તેને ઉઠાડવો નહિ, તેમજ પથારીમાંથી નીચે બીલકુલ લેવો નહિ.

૧૯૫. **શરીરની ગરમીની તપાસ**—લગભગ બધાં દરદોમાં દરદીના શરીરની ગરમી જાણવાની જરૂર છે. કયે વખતે કેટલી ગરમી (તાવ) હતી, તે વાત પરિચારીકા પોતાની નોંધ ઉપરથી ડાકટરને જણાવી શકે આ સંબંધમાં પરિચારિકાએ ઘણી વાતો લક્ષમાં રાખવાની છે. આરોગ્ય સ્થિતિમાં માણસોના શરીરની ખરી ગરમી સર્વ ઋતુમાં અને સર્વ દેશમાં–ઠંડો દેશ હોય કે ગરમ દેશ હોય–એક સરખી હોય છે. ગરમીમાં બહારથી ગરમી અને ટાઢમાં બહારથી ટાઢ લાગે છે, તોપણ શરીરની અંદરની ઉષ્ણુતા તો બન્ને ઋતુમાં સરખી જ હોય છે. દરદીના શરીરમાં ગરમી (તાવ) વધે કે કાંઈ દરદની શરૂવાત થઈ છે, એમ જાણવું.

૧૯૬. **થરમોમીટરનો ઉપયોગ**—જે ડાકટરો, વૈદ્યો, હકીમો તથા અન્ય લોકો તાવની ગરમી માપવા માટે થરમોમીટરનો નિરંતર ઉપયોગ કરે છે તેઓ થરમોમીટરનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, તે વાત સારી રીતે જાણે છે. પરિચારિકાએ આ વાતો અવસ્ય જાણવી જોઇએ.

(૧) સાજા સારા નિરોગી માણસના શરીરની ગરમી ૯૮।। હોય છે. તેમની બગલમાં થરમોમીટર મૂકીએ તો પારો લગભગ સાડી અઠાણું ડીગ્રી સુધી ચડે છે. કોઇ દરદથી ગરમી ઓછી થઇ હોય તો પારો ઓછો ચડે છે અને તાવ હોય છે તો પારો ૯૮।। થી આગળ વધે છે.

(૨) નિરોગી શરીરની ગરમી સવાર કરતાં બપોરે સેહેજ વધે છે; તેમજ એક માણુસની સ્વાભાવિક ગરમી કરતાં બીજા માણુસના શરીરની સ્વાભાવિક ગરમીમાં એકાદ પોઇન્ટ જેટલો અંતર પણુ હોય છે.

(૩) દરદીના શરીરની ગરમી રોજ બે વખત (ઘણું કરીને સવારસાંજ) ચોકસ વખતે જ લેવી ને નોંધી રાખવી.

(૪) થરમોમીટરનું વાલ્વ (પારાવાળો ભાગ) શરીરની પોલમાં (બગલ, મોં, વગેરેમાં) એવી રીતે રાખવું કે તેને ચારે તરફથી ચામડીનો સ્પર્શ થાય ને વચમાં જગા રહે નહિ, નહિ તો બરાબર ગરમી લાગતી નથી અને તાવના માપમાં ભૂલ થઇ જાય છે.

(૫) ખુલ્લી હવામાં રહેલી બગલમાં ગરમી આવતાં વાર લાગે છે, માટે ૦ાા મીનીટનું થરમોમીટર હોય તોપણ ૧ મીનીટ સુધી બગલમાં રાખવું.

(૬) પારો થરમોમીટરમાં ઉંચો ચડેલો હોય તો પ્રથમ નીચે ઉતારીને પછી થરમોમીટર બગલમાં મૂકવું.

(૭) બાળકનો તાવ માપવા માટે તેની બગલમાં તથા મોંમાં થરમોમીટર ન મૂકી શકાય એમ હોય ત્યારે કેટલાક ડાકટરો બાળકને તેની માના ખોળામાં સુવાડીને ગુદામાં થરમોમીટર મૂકે છે. ગુદામાં થરમોમીટર મુકવું હોય તો બહુ સંભાળપૂર્વક મુકવું જોઇએ; થરમોમીટરને તેલવાળું ચીકણું કરવું, ને ઝાડાવાટે સફરામાં લગભગ ૧ાા ઇંચ નાખવું તથા થરમોમીટરને તથા બાળકને સંભાળથી પકડી રાખવું.

સારવાર કરનારી પરિચારિકાએ પોતાના દરદીના શરીરની વખતોવખત ગરમી લેવા માટે ઉપરની વાતો લક્ષમાં રાખવી અને ગરમી સંબંધી પોતે ૨૪ કલાકમાં કરેલી નોંધ પોતાના ડાકટર સાહેબ આગળ રજુ કરવી.

૧૯૭. **નાડી સંબંધી નોંધ**—નાડીની ગતિ જાણવાની ડાકટરને તો જરૂર છે જ, પણ પરિચારિકાએ પણ નાડીની ગતિ વિષે જાણવું જોઇએ અને વખતોવખત નાડી તપાસવી જોઇએ. નાડી સંબંધી નોંધ પરિચારિકાએ નીચે પ્રમાણે રાખવી:—

(૧) નાડીની સંખ્યા ગણવી હોય ત્યારે સેકન્ડના કાંટાવાળી ઘડીયાળ પાસે રાખવી. ડાબા હાથમાં ઘડીયાળ રાખવી અને કાંડાની

નાડી ઉપર જમણા હાથની આંગળીએા મૂકી નાડીના ધબકારા ગણવા. સેકન્ડ કાંટેા એક ફેરેા ફરી આવે એટલા વખતમાં (૧ મીનીટમાં) નાડીના જેટલા ધબકારા થાય એટલા નેાંધી લેવા.

(૨) નિરેાગી જુવાન માણુસની નાડી ૧ મીનીટમાં આશરે ૭૨ વખત ધબકે છે. ઉંઘમાં, ખાધા પછી, મહેનતનું કામ કરતાં, અને ચાલતાં, વગેરે ક્રિયાએા વખતે નાડીનેા વેગ એાછેા વધતેા થાય છે, ભય, દલગીરી, ક્રેાધ, મનની ઉશ્કેરાયેલી સ્થિતિ અને કેાઇ ગરમ દવા લીધા પછીની શરીરમાં વધેલી ગરમીને લીધે પણ નાડીનેા વેગ વધે છે, અને તે વખતે નાડીની આ સ્વાભાવિક સંખ્યા (૭૨) માં વધારેા થાય છે. આ સર્વ વાતેા પરિચારિકાએ લક્ષમાં રાખીને નાડીની નેાંધ કરવી. પુરૂષેા કરતાં સ્ત્રીએાની નાડી કાંઇક ઉતાવળી ચાલે છે.

(૬) દરદીને કાંઇ ગરમ ઉત્તેજન એાસડ આપ્યા પછી તેની કાંઈ અસર થઇ કે નહિ, તે વાત નાડી બતાવી શકે છે. નાડીની કઇ અવસ્થામાં ઉત્તેજક (ગરમી લાવનાર) એાસડ આપવું, અને કઇ અવસ્થામાં ન આપવું, તે પણ લક્ષમાં રાખવા જેવી વાત છે. નાડી ઉતાવળી ચાલતી હેાય ત્યારે જ ઉત્તેજક એાસડ આપવું, એવું કાંઈ નથી. જો નાડી કેામળ હેાય, ક્ષીણ હેાય એટલે આંગળી દાબતાં બહુ ઉંડી ગઈ હેાય કે જણાય નહિ, તેા ગરમ ઉત્તેજક એાસડ આપવું જોઇએ. જો ઉત્તેજક એાસડ આપવાથી દરદીની નાડી પ્રથમના કરતાં જોસમાં ધીમી પડે અને ભરાયેલી લાગે તેા તે એાસડે ધાર્યા પ્રમાણે ફાયદાનું કામ કર્યું છે એમ મનાય; જો એ એાસડ આપ્યા પછી દરદીની નાડી વધારે ઉતાવળી ચાલવા માંડે અને ચેહેરેા લાલ થઇ જાય તેા ઉત્તેજક એાસડે ઉલટું નુકસાન કર્યું છે, એમ સમજવું. આ સર્વ નાડીના વેગ ઉપરથી સમજી શકાય છે, માટે પરિચારિકાએ આ સર્વ વાતેા લક્ષમાં રાખીને પેાતે કરેલી નેાંધ ડાક્ટર પાસે રજુ કરવી.

પ્રકરણ ૩૨ મું.

પરિચારિકાની ભૂલો તથા મૂર્ખાઇઓની વાતો.

૧૯૮. **નજીવી ભૂલ!**—પરિચારિકાની અથવા ઘરમાં માંદાની ચાકરી કરનારની એક નજીવી ભૂલ પણ બધી સારવાર અને મહેનત ઉપર પાણી ફેરવી દે છે. માંદાની સારવારના સંબંધમાં નાની સરખી ભૂલ થાય તે પણ નજીવી ન ગણાય. ઉજાગરા કરીને અને ચોવીસ કલાક ચોકી પહેરા રાખીને કરેલી સારવાર નર્સની થોડી ગફલતથી અને જરા જેટલી ગેરહાજરીથી વખતે બરબાદ જાય છે. દાખલા તરીકે ભયંકર માંદગીવાળા દરદીને મહા મહેનતે ઉંઘ આવી હોય અને આંખ વીંચાણી હોય, એવામાં કોઇ બહારનું કે ઘરનું માણુસ એકદમ અંદર આવીને કમાડ પછાડે છે અથવા દરદીને મોટા અવાજથી બોલાવે છે તો દરદીની આંખ ઉઘડી જાય છે અને ફરી આંખ મળતી નથી. દરદ સારૂં થવામાં ઉંઘ એ ઘણી જ અગત્યની ચીજ હોવાથી કાચી ઉંઘ ઉડી જાય છે તેથી દરદીની તબીયત ઘણી જ બગડે છે, અથવા સુધારામાં અટકાવ થાય છે.

૧૯૯. **સોંપણી**—પરિચારિકા ચોવીસે કલાક દરદીની પથારી પાસે બેસી શકે નહિ. તેમ કરે તો તેની તબીયત પણ બગડે. તેણે થોડી વાર બહાર ફરવા જવું જોઇએ, ઉંઘવું જોઇએ, અને જરૂરી કામ હોય તો બહાર જવું જોઇએ. આવી ગેરહાજરીમાં પરિચારિકાએ પોતાના દરદીની કોઈ પાકા હુશિયાર માણસના હાથમાં સુપરત કરવી જોઇએ. સારવારનું કામ ઘરના માણુસના હાથમાં હોય તો એક માણુસની ગેરહાજરીમાં એવા જ બીજા હુશિયાર અને કાળજીવાળા આદમીને—બાઇને કે ભાઇને—બેસાડીને પછી જવું. બહાર જતી વખત તેમને ભલામણ કરવી કે મારા આવતાં સુધી દરદીને રેઢો—એકલો

મૂકીને જરા પણ આઘા પાછા થશેા નહિ. આપણે ઘણીવાર સાંભળીએ છીએ કે સારવાર કરનારાંની ગેરહાજરીમાં દરદી અરધી પરધી બેશુદ્ધિમાં કે અશક્તિમાં ઉતાવળેા બનીને આપબળથી ખાટલેથી ઉઠી પેસાબ કરવાની ચેાકડી ઉપર જવાનેા પ્રયાસ કરે છે, અને તેમ કરવા જતાં કવચિત લથડીયું અને તમર ખાઇને પડી જાય છે. આવી રીતે પડી જવાથી કેાઈ કેાઈ દરદીના પ્રાણ નીકળી ગયાના દાખલા પણ બનતા જોવામાં આવે છે. માટે સારવાર કરનારે બહાર જવું હેાય તેા કેાઇ પાકા માણસને દરદી પાસે બેસાડયા વિના કદિ પણ બહાર જવું નહિ.

૨૦૦. **દરદીની રજા લેવી**—સારવાર કરનારે બહાર જવું હેાય તેા દરદીને કહીને તે રાજી ખુશીથી રજા આપે તેા જવું. દરદીનેા સારવાર કરનાર ઉપર વિશ્વાસ અને પ્રેમ બેઠેા હેાય છે, તેથી તેને તેના વિના ગમતું નથી. ઘરનાં માણસેામાંથી પણ દરદીને જેના ઉપર વધારે વિશ્વાસ અને વધારે પ્રેમ હેાય તેને જ તે પેાતાના પાસે બેસવાનું કહે છે. આવેા દરદીનેા હમેશનેા વિશ્વાસુ માણસ દરદીને એકલેા મૂકીને જાય તે દરદીને ગમતું નથી અને કદિ તે માણસ દરદીને કહ્યા વિના આઘેા પાછેા થાય છે તેા દરદી ઘણેા મુંઝાય છે, અકળાય છે, અને ગુસ્સે થાય છે. માટે સારવાર કરનારે જરૂરી કારણ સારૂ જવું હેાય તેા દરદીની રજા લેવી અને કહેલે વખતે પાછું હાજર થવું. ઝાડેા કે પેસાબ કરતી વખતે પેાતાનાં નિત્યનાં સારવાર કરનારાં જાણીતાં માણસેાની ગેરહાજરીમાં બીજા અજાણ્યા નવા માણસના હાથમાં કે તેના દેખતાં ઝાડે પેસાબે જવાનું દરદીને પસંદ પડતું નથી. આ કારણથી પણ સારવાર કરનારે દરદીની રજા લેવી અને કદિ તેને ઝાડે પેસાબે જવું હેાય તેા તેને ઝાડેા પેસાબ કરાવીને પછી જવું.

૨૦૧. **દરદી એ વાજાની પેટી !**—દરદી એ વાજાની અ-

મૂલ્ય પેટી કરતાં પણ વિશેષ અમૂલ્ય ચીજ છે. વાજાની પેટીને બહુ સાચવી સંભાળીને રાખવી પડે છે. એવી જ રીતે દરદીની બહુ જ કાળજી ભરેલી સંભાળ રાખવી જોઇએ. પણ દરદી વાજાની પેટી કરતાં કે કિમતી ઘડિયાળ કરતાં હજાર ગણો વધારે કીમતી છે, કેમકે આ ચીજો તો નવી બનાવી શકાય છે અથવા પૈસા આપીને બીજી ખરીદી શકાય છે. દરદીના પ્રાણ ગયા પછી તે પાછો મળી શકતો નથી, અને એટલા માટે તે અતિ રક્ષણીય વસ્તુ છે.

૨૦૨. **ખરી નર્સ**—આ પુસ્તકની પ્રસ્તાવનામાં પરિચારિકાના ગુણનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. જે નર્સ દરદી પ્રત્યે અત્યંત કાળજી—લાગણી—રાખે તેજ ખરી નર્સ છે. ચોવીસ કલાકની હાજરી માત્રથી નર્સની લાગણીનું માપ થઇ શકે નહિ. જે નર્સ પોતાના દરદીનો ચેહેરો વારંવાર જોતી નથી, તેને શું થાય છે અને શું જોઇએ છીએ તેનો બારીક તપાસ કર્યા કરતી નથી, તે ખરી નર્સ કે લાગણીવાળી પરિચારિકા કહેવાય નહિ. દરદી પથારીમાં પડ્યો હોય અને તે પોતાનો ધંધો કર્યા કરતી હોય, અને બિચારો દરદી બૂમો મારીને થાકે ત્યારે હાજર થાય, તેને 'પરિચારિકા' એવું નામ શોભતું નથી.

૨૦૩. **દવા પાવામાં ગફલત**—દવાખાનાઓમાં અને કુટુંબોમાં દવા પાવા સંબંધી ગફલતો થયાના અને કવચિત તેથી દરદી અકસ્માત મૃત્યુ પામ્યાના દાખલા બને છે. એટલા માટે પરિચારિકાએ દવાની શીશીઓ ઉપર કે પડીકાંઓ ઉપર નામ લખી રાખવાં જોઇએ. ખાવા પીવાની દવા ઉપર ખાવાપીવાની દવા અને બહાર લગાવવાની દવા ઉપર લગાવવાની દવા, એમ ચોકસ રીતે લખી રાખવું જોઇએ. પરિચારીકાએ દવા પાતી વખતે દરેક દવાનો વાસ તપાસવો અને કાંઈ પણ સંશય પડે તો દવા ચાખીને પછી પાવી.

૨૦૪. **બેદરકાર નર્સ**—નર્સ એટલે સારવાર કરનાર બાઈ બેદ-

રકાર નહિ જ હોવી જોઇએ. બીજાંઓ કહે ત્યારે અને બીજાંઓ યાદ આપે ત્યારે કરે, એ નર્સ બેદરકાર કહેવાય; નર્સ તરીકે પોતાનું કામ પડતું મૂકીને બીજા કામમાં વળગી દરદીને ભૂલી જાય, તે નર્સ બેદરકાર કહેવાય; પોતાના દરદી તરફ વારંવાર લક્ષ ન રાખતાં જે નર્સ બીજાંઓ સાથે વાતોના તડાકા માર્યા કરે અથવા રસ્તા ઉપરના તમાસા જોતી બેઠી રહે તે બેદરકાર નર્સ કહેવાય. આવી બેદરકાર નર્સ દરદીની બૂમોને સાંભળતી નથી; લક્ષ બીજે હોવાથી દરદી પંખો માગે છે તો તે પાણી લાવીને ધરે છે; દવા પાવા માટે દવાની શીશી લાવે છે તો દવા માપવાનો ગ્લાસ કે પાવાનો ચમચો લાવવાનું ભૂલી જાય છે; દવા પાવાનો પ્યાલો સાફ કરતાં પાણીનો લોટો ઉંધો વાળે છે; છેવટ બબડતી ફફડતી વાસ મારતા ગંદા પ્યાલામાં આશરેથી શીશીની દવા રેડી દઈ દરદીને મોઢે માંડે છે અને ઉતાવળે પાતાં પાતાં તેમાંની કાંઇ દવા દરદીના મોંમાં, કાંઇ નાકમાં, કાંઇક પથારીમાં, કાંઇક જમીન ઉપર અને કાંઇક પોતાનાં કપડાં ઉપર ઢોળે છે. આવા જ પ્રકારની ગડબડ અને ભાંગફોડ દરદીને જમાડતાં કે દુધ પાતાં પણ કરી મૂકે છે. દુધ લાવે તો સાકર ન હોય, ચોખા લાવે તો મીઠું ન હોય અને મીઠું લાવી હોય તો ઘી ન હોય; "થોડું મીઠું લાવો, આદુની કટકીઓ પેલી અભેરાઈ ઉપર રહી ગઇ, અરે પાપડ તો હું ભૂલી ગઇ." આમ બોલતી બોલતી આંહીથી ત્યાં અને ત્યાંથી આંહી દોડે છે, ધાંધલ કરી મૂકે છે, અને ધુંવાંફૂવાં કરતી રહે છે. આવી નર્સને ઘણી જ મૂર્ખ અને બેદરકાર કહેવી જોઇએ.

૨૦૫. **નર્સની બીજી મૂર્ખાઇઓ**—કોઇ આવીને પૂછે કે દરદી જાગે છે કે ઉંઘે છે? નર્સને તે વાતની ખબર જ હોતી નથી! દરદી ઉંઘતો હોય છે, છતાં તેને કાંઇ જોઇએ છીએ કે શું, એવું પૂછીને તેને ઉંઘમાંથી ઉઠાડે છે. દરદી ઉંઘમાંથી ઉઠીને જુવે છે તો નર્સનો પત્તો

હોય નહિ! દરદીને રાતમાં તાવ ચડી આવ્યો હોય છતાં તેની ઓરડીમાં ઝળઝળ બળતી સગડી મૂકી રાખેલી હોય છે. સવારમાં દરદી ટાઢથી ખડખડતો હોય છે છતાં ઓરડીનાં બારણાં ઉઘાડાં ફટ મૂકી દીધાં હોય છે! આવી નર્સને આંખો, કાન, હાથ કે પગ કાંઈ નથી, એમ કહીએ તો શું ખોટું! પગના પછાડા અને ધલપલ કર્યા વિના તે ચાલતી નથી! બારણું બંધ કરવું હોય છતાં ઉઘાડું મૂકતી આવે! પગે તેલ ચોળવા બેસે તો કાંતો પીંડીના વાળ તોડી નાખે! હલકો હાથ કોને કહેવો, તે આ મૂર્ખ નર્સ જાણતી જ હોતી નથી! જણસો મૂકવાને માટે ટેબલ તૈયાર હોય છે છતાં દરદીના પલંગ ઉપર નાની મોટી વસ્તુઓનું સંગ્રહસ્થાન પડયું હોય છે! શાહીનો ખડીઓ પણ ગમે તો પલંગ ઉપર પડયો હોય! આટલો બધો શ્રમ લીધા પછી તે પોતાનો થાક ઉતારવા ભલી હોય તો દરદીના ખાટલાની ઇંસ ઉપર કે પાંગથે (પગ તરફ) એકદમ બેસી જાય છે! ઘણી વાર આથી કાંતો ખાટલાની ઇંસ ભાંગે છે, અથવા ખાટલાની પાટી તૂટી જાય છે, પોતે પડે છે, અને દરદીને પણ નીચે પાડે છે! દવાની શીશીઓ એક ક્યાં પડી હોય, બીજી ક્યાંઇ અથડાતી હોય, શીશીઓ ઉપર 'પીવાની' કે 'લગાવવાની' એવાં નામ લખ્યાં ન હોય, દવાનો સમય થઇ ગયો હોય, નિત્ય દવા પાનાર તે વખતે હાજર ન હોય, દવાની બૂમાબૂમ થઇ રહી હોય, આવે વખતે ઘરનું બીજું અજાણ્યું માણસ દવાની શીશી ઢુંઢવા મંડી જાય અને અનુમાનથી દવાની શીશી શોધીને દવા પાય! દવાના કેટલા ભાગ બાકી છે ને તેમાંથી કેટલી પાવી છે તે તેની બલારાત જાણે! પછી આશરેથી દવા કાઢીને પાવામાં આવે! સારવાર કરનારાંની આવી બેદરકારીઓ અને મૂર્ખાઇઓ આપણાં કુટુંબોમાં ચાલે છે કે નહિ?

૨૦૬. **આજ્ઞાનો અનાદર**—ડાકટરે કે વૈદ્યે જે પ્રમાણે કરવાની

આજ્ઞા કરી હોય તે પ્રમાણે ન કરવું, તેનું નામ આજ્ઞાનો અનાદર છે. આપણાં કુટુંબોમાં આવો અનાદર પગલે પગલે થાય છે, અને સારવાર કરનારાંઓ મનસ્વીપણે પોતાનું ડહાપણ ડોળીને ભળતી જ વાતો કરવા લાગી જાય છે. ડાક્ટરે કાંજી પાવાની આજ્ઞા કરી હોય અને ઘરનાં સારવાર કરનારાંઓ ઘઉંની રાબડી કે શીરો ખવરાવી દે છે! ડાક્ટરે વરાળીઓ ભીનો શેક કરવાનું કહ્યું હોય અને ઘરની ડોશી પોતાનું વૈદું ડોળીને સુકો શેક કરે છે; ડાક્ટરે ચાર ચાર કલાકે દવા પાવાનું કહેલું હોય અને સારવાર કરનારાંને છ કલાકે પણ યાદ આવતું નથી; ડાક્ટરે બરફ મુકવાનું કહ્યું હોય અને દરદીની ડોશી પોતાનું વૈદું કરીને માથા ઉપર માલકાંકણું કે મરીનો થર ચઢાવે છે! સારવાર કરનારાંએ વખતપર પોતાની અક્કલ વાપરવી પડે તો વાપરવી, પણ ડાક્ટરની આજ્ઞાનો અનાદર કરવાને ભળતી જ વાતો કર્યા કરવી, એ કેટલી બધી મૂર્ખાઇ!

૨૦૭. **નર્સ કાળજીવાળી તથા વિશ્વાસપાત્ર જોઇએ!**– દવાખાનાંઓમાંના દરદીની સારવાર કરનાર નર્સ અથવા કુટુંબોમાં દરદીની ચાકરી કરનારી સ્ત્રી કાળજીવાળી તથા વિશ્વાસપાત્ર હોવી જોઇએ. તે જે બોલે તે ખરૂં હોવું જોઇએ; તે દરદીના સંબંધમાં જે રીપોર્ટ આપે તે તેણે જાતે જાણેલો હોવો જોઇએ: તેની વર્ત્તણુક ડાક્ટરનો તથા દરદીનો વિશ્વાસ ખેંચે એવી હોવી જોઇએ; દરદી સંબંધી વાત જેના પાસે કરવી જોઇએ તેના જ પાસે કરે, બીજાઓ પાસે ન કરે, એવી હોવી જોઇએ. સ્વભાવે શાંત અને પ્રમાણિક હોવી જોઇએ; પોતે અગવડ તથા કષ્ટ વેઠીને પણ દિવસ રાત દરદીની સારવાર કરવામાં તત્પર એવી કાળજીવાળી હોવી જોઇએ; ધર્મ ઉપર આસ્થાવાળી હોવી જોઇએ; પોતાના ધંધા તથા કર્તવ્ય બજાવવા તરફ તેણીને માન અને અભિમાન હોવું જોઇએ; તે પુખ્ત ઉમરની, અનુભવી, કુલિન

તથા સુશીલ હોવી જોઇએ. આપણા દેશમાં આવી નર્સો ઉત્પન્ન કરો, અને પછી જુવો કે, જે સેંકડો દરદીઓ હાલમાં સારવાર સંબંધી અજ્ઞાનથી, બેકાળજીથી અને મૂર્ખાઇથી મરે છે, તેનો બચાવ થાય છે કે નહિ !

પ્રકરણ ૩૩ મું.

સુવાવડીની સારવાર.

૨૦૮. **ઘોર અજ્ઞાન!**—સુવાવડ સંબંધી આપણાં કુટુંબોમાં અને સ્ત્રીવર્ગમાં ઘોર અજ્ઞાન જોવામાં આવે છે. અજ્ઞાન એટલું બધું છે કે, સુવાવડી અથવા સૂતિકા સ્ત્રી ઘણી દુર્દશા ભરેલી સ્થિતિમાં આવી પડે છે અને ઘણીક સ્ત્રીઓ કમોતે મરે છે તથા ઘણીક સ્ત્રીઓ મરણતોલ હાલતમાં ઉઠે છે ! આપણાં કુટુંબોમાં સુવાવડ સંબંધી ઉપયોગી જ્ઞાનની ઘણી જ જરૂર છે અને તે જ્ઞાનને માટે સ્ત્રી હૉસ્પીટલોમાં સુવાવડનાં ખાતાં સ્થાપી ત્યાં સ્ત્રીઓને તે સંબંધી ખાસ કેળવણી (training) આપવાની જરૂર છે.

૨૦૯. **પ્રાથમિક તૈયારી**—સુવાવડ આવતા પહેલાં એટલે પ્રસવ થયા પહેલાં કેટલીક તૈયારી કરી રાખવી પડે છે, તેનું નામ પ્રાથમિક તૈયારી અથવા પ્રથમથી કરેલી વ્યવસ્થા. ખાસ કરીને જે સ્ત્રીઓને પ્રથમ સુવાવડ આવે છે તેમને માટે અવસ્ય કરીને સંભાળપૂર્વક બધી વ્યવસ્થા કરી રાખવાની જરૂર છે.

૨૧૦. **કસરત**—ગર્ભવાળી સ્ત્રીની તબીયત સામાન્ય રીતે સારી હોય તો તેને થોડી કસરતની એટલે હરવા ફરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. પ્રસવની તૈયારીવાળી એટલે પુરા માસવાળી સ્ત્રીએ સુસ્ત થઇને ઘરમાં કે પથારીમાં પડી નહિ રહેવું. જો તે માંદી અથવા બહુ

અશક્ત હોય તો તેને બહુ ફરવાની કે શ્રમનું કામ કરવાની મના કરવામાં આવે છે, પણ તન્દુરસ્ત સ્ત્રીએ પ્રસવ પહેલાંનાં કેટલાંક અઠવાડીયાં સુધી ઘરમાં તેમ જ બહાર ફરવા હરવાનો અભ્યાસ રાખવો, એ તેણીને માટે બહુ ફાયદાકારક છે.

૨૧૧. **ખોરાક**—પુરા માસવાળી સ્ત્રીને ખોરાક પોષણકારક પણ સાદો આપવો જોઇએ. ગરમ ઉત્તેજક ખોરાક બિલકુલ આપવો નહિ. વળી તે ખોરાક બહુ તાણીને ન ખાય તેની પણ તજવીજ રાખવી જોઇએ; ખાસ કરીને પ્રસવની તૈયારીના છેલ્લા દિવસોમાં તેનું પેટ ઘણું હલકું રહેવું જોઇએ, નહિ તો પ્રસવના કામમાં બહુ કષ્ટ પડે છે અને અડચણ આવે છે. પરિચારિકા અથવા ઘરની વડિલ સ્ત્રીએ આ વાતો ઉપર ખાસ લક્ષ રાખીને તેનો બંદોબસ્ત રાખવો.

૨૧૨. **દસ્તનો ખુલાસો**—પ્રસવની તૈયારીના દિવસોમાં દસ્તનો ખુલાસો જરૂર રહેવો જોઇએ. જો દસ્ત ખુલાસેથી ન આવતો હોય તો હલકો જુલાબ આપીને રોજ ખુલાસો રાખવો. ખાસ કરીને વેણ આવવા લાગે તે દિવસે કે તે દિવસોમાં તો મોટું આંતરડું બસ્તિ એટલે પીચકારીથી મોકળું રાખવું; જો મોટું આંતરડું મળથી ભર્યું હોય છે તો ઘણું કષ્ટ થાય છે, એટલે સ્ત્રી કષ્ટાય છે.

૨૧૩. **સુવાવડની ઓરડી**—સુવાવડની ઓરડીમાં હવાનો ખુલાસો હોવો જોઇએ. તે ઓરડી બંધેચ હવાવાળી નહિ જ હોવી જોઇએ. ગરમીના દિવસોમાં તો ઓરડીનાં બારી બારણાં પણ ઉઘડાં મૂકવાં જોઇએ અને પવનનો ઝપાટો આવતો હોય તો સુવાવડના ખાટલા આડો એક પડદો રાખવો. શિયાળો હોય તો સગડીમાં અગ્નિ સળગતો રાખવો તથા હવાની સ્થિતિ હોય તે પ્રમાણે બારીઓ ખુલ્લી કે બંધ રાખવી. સુવાવડની ઓરડીમાં એક પણ વગર જરૂરની ચીજ રહેવા ન દેવી. સુવાવડીની પથારીની આસપાસ પડદાની કાંઇ પણ જરૂર નથી. દરેક પ્રકારની સ્વચ્છતા રહેવી જોઇએ.

૨૧૪. **પાણીના તૈયારી**—હાથ ધોવા, ઇત્યાદિ કામ માટે પાણીની બરાબર તૈયારી રાખવી. પાણીનાં ત્રણ વાસણ ભરી રાખવાં. એક વાસણ સાબુથી હાથ ધોવા માટે પાણીથી ભરી રાખવું; અને બીજા બે વાસણમાં જંતુનાશક પાણી (antiseptic solutions) ભરી મુકવું. આમાંના એક પાણીથી હાથ ધોવાય અને બીજા પાણીથી શસ્ત્ર વગેરે ધોવાય.

૨૧૫. **સુવાવડીની પથારી**—સુવાવડીની પથારી બેશ સુંવાળી અને સુઘડ હોવી જોઇએ. ગંધાતી અને ગાંઠાવાળી ગોદડીઓ પાથરવાનો રીવાજ છે, તે અતિ જંગલીપણું છે. સારી રીતે પથારી કર્યા પછી તેના ઉપર એક રબરનું કે મીણનું કપડું પાથરવું. આ કપડું અથવા મીણીયું સુવાવડીની પીઠથી તેના ઘુંટણ સુધી લાંબુ અને પથારીના બંને છેડા સુધી પહોંચે એવડું પહોળું હોવું જોઇએ. આ મીણતા ઉપર એક ઓછાડ રાખવો, જે બગડે તો જલદી ખસેડી લેવાય અને બીજો નાખી શકાય.

૨૧૬. **ચેપી રોગ સામે સાવચેતી**—સુવાવડીને ચેપી રોગ લાગુ પડવાનો વિશેષ સંભવ છે, અને તેથી કોઇ પણ પ્રકારના તાવવાળા દરદીના સંબંધથી સુવાવડીને દૂર રાખવાની પરિચારિકાએ સંભાળ લેવી. ખાસ કરીને, પડોશમાં કોઇ ચેપી રોગ ચાલતો હોય ત્યારે સુવાવડીને એવા ચેપમાંથી મુક્ત રાખવાની વિશેષ તજવીજ રાખવી. રતવા (વિસર્પ), બળીયા, ઓરી, રાતો તાવ, તેમ જ સુવાવડીનો તાવ (સૂતિકાજ્વર–Puerperal fever) વગેરે ચેપી તાવો સુવાવડી સ્ત્રીને બહુ બાધકારક છે.

૨૧૭. **પ્રસવની તૈયારી-વેણો**—પ્રસવ પહેલાં કેટલાક કલાક સુધી પ્રસવનાં ચિન્હો તરીકે ગર્ભસ્થાનમાં દરદ થાય છે અને પેસાબદ્વારમાંથી રક્તમિશ્રિત શ્લેષ્મ (mucus) નો સ્રાવ થાય છે. પ્રથમ

પેડુના નીચેના ભાગમાં દુઃખે છે. આ દરદ શરૂવાતમાં ધીમું થઇને પછી વચ્ચે વચ્ચે વધે છે અને વળી ધીમું પડે છે. કાંઇકિ સમય સુધી બંધ રહીને વળી પ્રથમ પ્રમાણે દરદ થવા માંડે છે. પ્રસવનેા સમય જેમ જેમ પાસે આવતેા જાય છે તેમ તેમ તે દરદ (વેણેા) વધે છે.

૨૧૮ **પ્રસવની ત્રણ અવસ્થા***—આ પ્રસવ ક્રિયાનેા વિષય બહુ સૂક્ષ્મ છે, અને વિશેષ કરીને પ્રસવનું કાર્ય સ્ત્રી ડાકટર કે બહુ અનુભવી સૂયાણીના હાથમાં સોંપવાનું છે. અત્રે માત્ર સારવાર જેટલી જ સૂચનાઓ કરવાની છે. તેાપણ પરિચારિકાએ અથવા ઘરની વૃદ્ધ સ્ત્રીએ પ્રસવ કાર્યની કેટલીક અગત્યની વાતેા જાણવી જોઇએ. પ્રસવની મુખ્ય ૩ સ્થિતિ છે. તે ત્રણે સ્થિતિનાં લક્ષણેાથી એ લેાકેાએ વાકેફ થવું જોઇએ. પ્રસવની એટલે જણતરની ત્રણ અવસ્થા નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) આ પહેલી સ્થિતિમાં કમળનું મેાં ધીમે ધીમે પહેાળું થાય છે, જેથી અંદરનું બાળક બહાર આવી શકે; વળી આ પ્રથમાવસ્થામાં ગર્ભની અંદરના બાળકના શરીરે વીંટાયલી એાર અથવા પડદેા ફુટે છે. ઉપર જે વેણેાના દરદનું વર્ણન કર્યું તે દરદ આ પડદાથી વીંટાયેલું બાળક બહાર ધકેલાવાથી કમળનું ગળું પહેાળું થવાના કારણથી થાય છે. જણતરની આ પ્રથમ સ્થિતિ કેટલાક કલાક સુધી કે વખતે એકાદ દિવસ સુધી ચાલે છે, અને તે દરમિયાન પ્રસવ કરનારી બાઇને

---

* અમારા તરફથી છપાયેલ " ધાત્રીશિક્ષા " અથવા " સૂયાણી અને સૂતિકા " એ નામના મેાટા પુસ્તકમાં ગર્ભાવસ્થા, જણતર અને સુવાવડ એ ત્રણે અગત્યના વિષયેાનું વર્ણન ઘણા વિસ્તારથી અને કુટુંબેાની સ્ત્રીઓ પણ સમજી શકે એવા સંપૂર્ણ ખુલાસાથી કરવામાં આવ્યું છે. કિંમત રૂ. ૧॥, સેાનેરી ગિલ્ટવાળું પાકું પુઠું.

ઉબકા, ઉલટી અને શરીરે ધ્રુજારી છુટયા કરે છે. આ અવસ્થાની આખરે પરપોટો ફુટે છે અને પાણી બહાર વહી જાય છે, ત્યાર પછી જણુતરની બીજી અવસ્થા શરૂ થાય છે.

(૨) જણુતરની આ અવસ્થામાં દરદ ઘણું જ વધે છે અને તે દરદ પીઠના નીચેના ભાગમાં થતું જણાય છે. આ દરદ ધીમે ધીમે વધારે અસહ્ય થતું થતું છેવટ બાળકનો પ્રસવ થતાંની સાથે બંધ પડે છે. પ્રથમ અવસ્થાની આખરથી તે બીજી અવસ્થાના આરંભ સુધીમાં પ્રસવ કરનારી સ્ત્રીને વારંવાર પેસાબની હાજત થયા કરે છે.

(૩) ત્રીજી અવસ્થામાં ઓર બહાર પડે છે. આ અવસ્થા બીજી અવસ્થા પસાર થયા પછી આશરે ૧૫ થી ૩૦ મીનીટ સુધી ચાલુ રહે છે.

૨૧૯. **વ્યવસ્થા**—પહેલી વારની પ્રસૂતિને પ્રસવ થતાં પહેલી તથા ત્રીજી અવસ્થા વિશેષ લંબાય છે. વધુ ને વધુ સુવાવડો થઇ ગયા પછી એટલો વિલંબ થતો નથી. જલદી છુટા છેડા થઇ જશે એવો ખોટો દિલાસો આપવો નહિ, કેમકે પાછળથી વાર લાગે છે ત્યારે સૂતિકા ઘણી નિરાશ થઇ જાય છે, અને સૂયાણીના બોલવા ઉપરથી તેનો વિશ્વાસ ઉઠી જાય છે.

પહેલી અવસ્થાનો સમય લંબાય તો ગર્ભિણીને દિવસે પડી રહેવા દેવી નહિ. તેને કહેવું કે તારે ઘરમાં ફર્યા કરવું અથવા કામ-કાજ કર્યા કરવું, અને ખરી ઉંઘ આવે ત્યારે જ રાત્રે ઉંઘવું. ખોરાક સંબંધી ગફલત ન કરવી. તેણીને દુધ, બીજા પોષણના પદાર્થો તથા ચહા કૉફી નિત્યના અભ્યાસ પ્રમાણે નિયમિત રીતે આપ્યા કરવાં. શરીરે પરિશ્રમ પડે છે તો પ્રસવ વેદના ઓછી લાગે છે અને તે પરિશ્રમ પાછલી અવસ્થાને લંબાવે છે. ખોરાક સારી રીતે લેવાય તો ઉત્તેજક પીણાંઓની કે ગરમ દવાઓની જરૂર નથી. પહેલી અવસ્થા લંબાણે પડે તો બસ્તિનો ઉપયોગ ફાયદાકારક થાય છે.

બીજી અવસ્થામાં પ્રસવ કરનાર સ્ત્રીએ પથારી ઉપર સુવું જોઇએ અને દમ રોકીને કે કરાંઝીને વારંવાર વેણોને મદદ કરવી જોઇએ. પીઠના નીચલા ભાગ ઉપર પરિચારિકા પોતાનો હાથ જોરથી દબાવી રાખે તો દરદીને ઘણો આરામ મળે છે. બાળક જન્મે કે તુરતજ જોવું કે નાળવું બાળકને ગળે તંગ રીતે વીંટળાયું તો નથી; જો એમ હોય તો ધીમેથી નીચે સરકાવીને માથા ઉપરથી કાઢી લેવું.

બાળક જન્મ્યા પછી માએ હાલ્યા ચાલ્યા વિના તદ્દન શાંત પડી રહેવું અને થોડા વખત પછી પીડ આવે તો જરા કરાંઝવું, અથવા ખોંખારવું એટલે ઓર પડી જશે. ઓરને જલદી પાડવા માટે કાંઈ નકામી મહેનત કરવી નહિ. બાળકના નાળચાને પણ ખેંચવું નહિ. સૂતિકાને આ અવસ્થામાં રક્તસ્રાવ થવાનો ભય છે, અને તેથી જો રક્તસ્રાવ અતિ ઘણો થાય તો પરિચારિકાએ લક્ષપૂર્વક તપાસ કરીને તે અટકાવવાનાં સાધનો તૈયાર રાખવાં. આ અવસ્થા પૂર્ણ થયા પછી પરિચારિકાએ પ્રસૂતાના પેટ ઉપર પટો વીંટવો.

૨૨૦. **યોનિપરીક્ષા**—(Vaginal Examination) પ્રસવ થઈ ગયા પછી અને ઓર પડી ગયા પછી આ જાતની પરીક્ષા કરવાની જરૂર છે. આ પરીક્ષા માટે સૂતિકાને ઘુંટણ ઉંચા કરાવીને ચતી સુવાડવી. તેની કમર ઉપરનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં. પછી તેને ફેરવીને પથારીની ડાબી બાજુ ઉપર એક નાના ઓશીકા ઉપર માથું નીચું રખાવીને આડી પથારીએ ધડનો ભાગ પથારીની જમણી કોર તરફ રખાવવો. તેણીના કુલ્લા પથારીની જમણી કોર ઉપર ઢળતા રખાવવા; પગ વાળીને મુકાવવા, એવી રીતે કે બે ઘુંટણો લગભગ તેણીની દાઢી આગળ પહોંચે; અર્થાત્ પ્રસૂતાને એવી રીતે સુવાડવી કે જેથી માત્ર આંગળીવડે કે યોનિનિરીક્ષણ યંત્રની મદદથી યોનિપરીક્ષા બરાબર થઇ શકે.

૨૨૧. સૂયાણી માટે શુદ્ધિના નિયમો–(Antiseptic rules)—પ્રસવ થયા પછી સુવાવડનું કામ એક માસ સુધી ચાલે છે. આ એક માસમાં સૂયાણીએ અથવા પ્રસૂતાની સારવાર કરનારી સ્ત્રીએ પવિત્રતાના કેટલાક નિયમો પાળવાના છે. તે નિયમો નીચે પ્રમાણે છેઃ–

(૧) હાથ ચોખ્ખા રાખવા, નખ કપાવવા અને વધવા ન દેવા સાબુના પાણીથી અને બ્રશથી નખ ચોખ્ખા કરવા.

(૨) આગળ કહ્યા પ્રમાણે, જંતુનાશક મિશ્રણવાળું પાણી એક વાસણમાં કે બાટલીમાં ભરી રાખેલું હોય, તે પાણીનો હરેક વખતે ઉપયોગ કરવો. પ્રસવ વખતે તેમજ તે પછી જ્યારે જ્યારે પ્રસૂતાના જનન અવયવ તરફ પોતાના હાથનો સ્પર્શ થાય કે તુરતજ પેલા પાણીથી હાથ ધોઈ સાફ કરવો.

(૩) બસ્તિની રબરની નળી, તથા ટોટી, મૂત્રશલાકા, વાદળી, બીજી ચીજો, સર્વે ઉપલા જંતુનાશક પાણીમાં બોળી રાખવાં અને ઉપયોગ કર્યા પહેલાં તેમજ પછી તે એવા જ જંતુનાશક પાણીથી ધોવાં.

(૪) બસ્તિની નળી તથા ટોટીનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં તેના ઉપર કાર્બોલિક મેળવેલ વેસેલીનનો હાથ મારવો.

(૫) સવાર સાંજ બે વાર આ જંતુનાશક પાણીવડે યોનિપ્રક્ષાલન કરવું, અથવા ડાક્ટરનો ખાસ હુકમ હોય તે પ્રમાણે કરવું. યોનિપ્રક્ષાલન વખતે પરિચારિકાએ પોતાનો હાથ પેડુ ઉપર દબાણ માટે રાખવો.

(૬) બગડેલાં કપડાં, ટુવાલ, રૂમાલ, રૂ વગેરે બગડયા પછી તુરત પ્રસવની ઓરડીમાંથી બહાર લઇ જઇ બાળી મૂકવાં. મળમૂત્રનાં વાસણ ત્યાં વધારે વાર પડયાં રહેવા દેવાં નહિ. તે વાસણો જંતુઘ્ન પાણીમાં ધોયા પછી જ ફરી તેનો ઉપયોગ કરવો.

(૭) પરિચારિકાએ પ્રસૂતાની સારવાર કરતાં ચોખ્ખાં ધોળાં

કપડાં પહેરવાં; તેનાં કપડાં એવાં નહિ હોવ જોઇએ કે ઉઠતાં બેસતાં જમીન ઉપર પથરાઇને ખરાબ થાય.

૨૨૨. **પ્રસવ પછીની સારવાર**—પ્રસવ પછી ત્રણ દિવસ સુધી પ્રસૂતાને ઉઠબેસ કરવા દેવી નહિ. તેને એકાએક હાલવા ચાલવા કે શ્રમ કરવા દેવી નહિ. માથા નીચે ઓશીકું રાખીજ મુકવું અને ખોરાક પણ તકીયાના ટેકાથી ખાવા આપવો. આઠ દશ વાસ થઇ ગયા પછી પ્રકૃતિ સારી હોય તો ઉઠીને તેને આરામખુરશી ઉપર કે કોચ ઉપર એકાદ કલાક બેસવા દેવી. મૂળથી જ અશક્ત અથવા પ્રસવ વખતે બહુ રક્તસ્રાવ થયાથી બહુ અશક્ત થયેલ સ્ત્રીને વધારે દિવસ સુધી પથારીમાં રાખવી, અને પથારીમાં તેને સીધી બેસવા પણ દેવી નહિ; પણ સીધી સુવાડી રાખવી. સુવાવડની પથારીમાંથી ઉઠીને ઉઠબેસ કરવાથી અથવા હરવાફરવાથી જો તાવ આવવા લાગે અથવા રક્તસ્રાવ થવા લાગે તો હાલચાલનું કે ઉઠબેસનું કામ બંધ કરાવીને ફરી તેને પથારીમાં સુવાડી વિશ્રાંતિ આપવી જોઇએ.

૨૨૩. **સુવાવડમાં તાવ**—પ્રસવ થઇ ગયા પછી સુવાવડના કાચા વાસામાં પ્રસૂતાના શરીરની ગરમી તપાસ્યા કરવી; શરીરમાં તાવ છે કે કેમ, તે નક્કી કરવા માટે રોજ બે વાર સવારસાંજ થરમોમીટરથી ગરમી માપવી. જો તેના શરીરમાં જરા પણ ઠંડી–ટાઢની ચમકારી માલમ પડી આવે તો ગરમી માપવી; અને ટાઢ ચઢી આવે તો દર અરધા કલાકે ગરમી માપી જોવી; તથા પગનાં તળીયાં ઉપર ગરમ પાણીની બાટલીઓ ફેરવવી; ગરમ દુધ પાવું. સુવાવડીને નિરંતર ધીમો તાવ રહેતો હોય, ટાઢ ચઢી આવે અથવા મોટો તાવ ચઢી આવે તો તેના ખબર તુરત ડાકટરને આપવા.

૨૨૪. **સુવાવડમાં રક્તસ્રાવ**—રક્તસ્રાવ થાય ત્યારે ત્રણ વાતો લક્ષમાં લેવી. ૧. લોહીનો જથો, ૨. લોહીનો રંગ, અને ૩. લોહીનો

વાસ. રક્તસ્રાવમાં જો ગાંઠાગઆડા પડે તો તે પરીક્ષા માટે રાખવા; પ્રથમ આ રક્તસ્રાવ ચોખ્ખા લોહીનો પુષ્કળ હોય છે અને મૂત્રમાર્ગ તથા મળમાર્ગ ખુલ્લા થયાથી તે સ્રાવમાં વધારો થાય છે. પ્રસવ પછી ગર્ભસ્થાન સંકોચાવા લાગે છે અને પીડા ઓછી થાય છે ત્યારે પણ રક્તસ્રાવ થોડો વધે છે. થોડા જ દિવસમાં આ રક્તસ્રાવનું પ્રમાણ ઓછું ઓછું થઇને તેનો રંગ પણ ફીકો થાય છે. પછી કેટલેક દિવસે તે સ્રાવનો રંગ જરા લીલાશ પડતો દેખાઇને બે ત્રણ અઠવાડીયામાં બંધ પડે છે.

જો આ રક્તસ્રાવ પહેલે જ દિવસે બંધ પડે અને તે બંધ પડવાની સાથે તાવ વગેરે બીજાં લક્ષણો તેમ જ દુર્ગંધ અને રક્તના ગાંઠા કે કકડા પડે તો સમજવું કે કાંઈ બિગાડ થયો છે, અને એવું દેખાય કે પરિચારિકાએ તાબડતોબ ડાકટરને બોલાવવો.

૨૨૫. **મળોત્સર્ગ**—પ્રસવ પછી ત્રીજા દિવસે સવારે મળ સાફ લાવે એવી કોઈ શોધક (aperient) દવા આપવી અને સાંજે બસ્તિ આપવી.

૨૨૬. **મૂત્રોત્સર્ગ**—ચોવીસ કલાકમાં બે ત્રણ વાર પેસાબ કરીને પેડુ ખાલી રાખવું. પેસાબ કરતાં કરાંઝવું નહિ. પેસાબ કરતાં કાંઈ મુશ્કેલી પડે તો મૂત્રમાર્ગની આસપાસ ગરમ પાણીનો શેક કરવો.

૨૨૭. **પ્રસવોત્તર પીડા**–(after-pains)—પ્રસવ પછી જે વેદના થાય છે તેને 'પ્રસવોત્તર પીડા' કહે છે. ઘણાં છોકરાં થઇ ગયાં હોય એવી સ્ત્રીઓમાં આ પીડા વધારે જોવામાં આવે છે. કેટલીકને તે પીડા એટલી બધી અસહ્ય થાય છે કે તેને ત્રણ ચાર દહાડા સુધી ઉંઘ પણ આવતી નથી. ગર્ભાશય (કમળ) સંકોચાય છે, તેથી જ આ વેદના થાય છે. ગર્ભસ્થાનમાં રક્તના ગાંઠા રહી જવાથી આવો સંકોચ થાય છે. જો આવું કારણ હોય તો ગર્ભસ્થાન બસ્તિવડે ધોઇ સાફ

કરવું. રક્તના ગાંઠા બહાર પડતાં આ પીડા બંધ પડશે. બીજું કાંઇ કારણુ હોય તો વેદના શાંત કરવા માટે અફીણુનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે છે.

૨૨૮. **સ્તનપાન**—પ્રસવ પછી ત્રીજા ચોથા દિવસ સુધીમાં પુરતું ધાવણુ આવતું નથી અને તેની સાથે કવચિત થોડો તાવ પણ હોય છે. પ્રસવ પછી પહેલા ૨૪ કલાકમાં બાળકને ફક્ત ૩ વખત જ ધવરાવવું અને તે માત્ર થોડી થોડી મિનિટ સુધી જ; છાતીમાં ધાવણુ વધ્યા પછી દર બબે ત્રણુ ત્રણુ કલાકે નિયમિત દશ દશ મિનિટ સુધી ધવરાવવું. બાળકને એક વખતે બન્ને સ્તનમાંથી ધવરાવવું નહિ; એક વેળા ડાબા સ્તનમાંથી ધવરાવવું તો બીજી વેળા જમણા સ્તનમાંથી ધવરાવવું.

૨૨૯. **સ્તન બોટડી**—(Nipple)–જો સ્તન બોટડી બરાબર બહાર ઉપડેલ ન હોય તો તરતનું જન્મેલું બાળક તે મોંમાં લઇ શકતું નથી. પ્રસવ પહેલાંથી જ તે બોટડી ઉપર સ્પીરીટ અથવા કોલનવૉટર લગાડવું જેથી તે કઠણુ થાય. પહેલી વખત જ સુવાવડ આવી હોય એવી સ્ત્રીને માટે આ તજવીજ રાખવાની જરૂર પડે છે અને બોટડી બહુ નાની હોય તો જરા બહાર ખેંચીને બચ્ચાંના મોંમાં આપવી પડે છે. બાળકને પ્રત્યેક વખત ધવરાવ્યા પછી આ બોટડીઓ પાણીથી ધોઈ સાફ કરવી અને નરમ રૂમાલથી કોરી કરવી. આવી રીતે તજવીજ રાખવાથી સ્તનને કશી ઇજા થતી નથી. કદાચ બોટડી સુજી આવે તો ટંકણુ તથા ગ્લિસરીન મેળવીને લગાડવું. સ્તનમાં ધાવણુ ભરાવાથી તણુ પડી આવે અને સ્તનમાં દરદ થવા લાગે તો તેલવાળા હાથ કરીને સ્તનને બાજુમાંથી બોટડી તરફ ધીમેથી ચોળવાં. જો સ્તન ભારે થઇને લચી જાય તો તેની નીચે નરમ રૂમાલની ઘડી બાંધીને તેના બે છેડા તેની સામેની–ઉલટ–બાજુના ખભામાં બાંધવા.

૨૩૦. **તણુ પડવા**—સ્તનમાં વધેલું દુધ સુકવી નાખવા માટે કાંઈ

દવા લગાવવાની જરૂર પડે તો ધતુરાનાં પાન વાટીને સ્તન ઉપર ચોપડવાં અથવા બેલાડોના (Extract Belladona) ચોપડવું. પણ આ બન્ને દવા ચોપડતાં બોટડી ઉપર તે દવા લાગવા દેવી નહિ. આ બેલાડોના એક લીંટના કપડા ઉપર પાથરી મારવું અને તેના ઉપર એક બીજું કપડું મુકવું. તે બીજું કપડું ચારે બાજુએ લીંટ કરતાં જરા મોટું હોવું જોઇએ. વળી બન્ને કપડામાં બોટડી માટે એક કાણું રાખવું; લીંટમાં વધારે મોટું કાણું રાખવું. આ કાણા ઉપર રૂ દાબી તેના ઉપર રૂમાલ બાંધવો. ડીંટડી ઉપર દાબેલું રૂ ધાવણથી ભીંજાય તો કાઢી નાખીને બીજું રૂ મૂકવું. આ સ્થિતમાં પ્રસૂતાને પાતળા પદાર્થો ખાવા આપવાનું કમી કરવું. છાતી ઉપર બેલાડોનાનો કે ધતુરાનો લેપ માર્યો હોય ત્યારે બાળકને કદિ પણ ધવરાવવું નહિ. જો સ્તનમાં ધાવણનો સંગ્રહ બહુ મોટા જથામાં થયા કરતો હોય તો વધારાનું ધાવણ કાઢી નાખવાનો બીજો ઉપાય એ છે કે, છાતીનું પમ્પ (breast pump) આવે છે તે છાતીએ લગાવવાથી ધાવણને ખેંચી લે છે અને ડાકટરની સલાહ પડે તો તેનો ઉપયોગ કરવો. કપુર મેળવેલા તેલવાળા હાથ કરીને છાતીએ ચોળવાથી પણ ધાવણનો પ્રવાહ બંધ પડે છે અને બેલાડોના લગાવવાની કે પંપ મુકવાની જરૂર પડતી નથી. બાળક ધાવતું હોય ત્યારે સુવાવડીએ ઉંઘવું નહિ.

૨૩૧. **અવપાટન**—(Lacerations of Perinaeum)—પ્રથમના પ્રસવમાં વારંવાર જનનદ્વારની ચામડી ચીરાવાનો સંભવ છે અને એવું બને છે ત્યારે તે ચામડીને ટાંકા મારી સાંધવી પડે છે. સૂતિકાના ઘુંટણ સાથે બાંધીને પડખાભર સુવાડવી અને ટાંકા મારેલી ચામડી ચાલતાં સુધી ભીની થવા દેવી નહિ. મૂત્રશલાકાનો ઉપયોગ કરવો, અથવા બે હાથ અને બે ઘુંટણ ઉપર બેસાડીને મૂત્રપાત્ર (Bed-pan) માં પેસાબ કરાવવાથી જખમવાળી ચામડી ભીની થશે નહિ. આવી જખમવાળી સ્ત્રીએ કોઈ પણ કારણથી થુંકવું કે કરાંઝવું નહિ.

૨૩૨. **વરમ અને સૂતિકાજ્વર**—પ્રસવ થયા પછી કેટલીક પ્રસૂતાઓને ગર્ભસ્થાનના કોઈ પણ ભાગમાં કે તેની અનુસંગી શાખાઓમાં દાહ (વરમ), તાવ અને પેડુમાં પીડા થાય છે. પ્રસવ પછી કોઈ પણ જાતનો દાહ થવો, એ એક એવું તો ગંભીર લક્ષણ છે કે, તે માલમ પડે કે તે વિષે ડાકટરને તુરત ખબર આપવી જોઈએ. પેડુ ઉપર ગરમ પાણીનો વરાળીઓ શેક આપવાથી આરામ મળે છે.

સૂતિકાજ્વર એ સુવાવડીનો એક ઘણો જ ભયંકર રોગ છે. તેની શરૂવાત એક બે વખત સખ્ત ટાઢની ચમકારી અને તાવ સાથે થાય છે; ચેહેરો લાલચોળ થાય છે અને બીજાં પણ લક્ષણો હોય છે:—જેમકે રક્તસ્રાવ છેક બંધ થાય અથવા શરૂ રહે તો ખરાબ વાસ મારે; ધાવણ ઓછું થાય અથવા બંધ પડે, પેટમાં ગર્ભસ્થાન ઠેકાણે (પેડુમાં) દરદ થાય છે તથા પેટમાં વાયુ ભરાય છે. ભયંકર અને સખ્ત હુમલામાં મંદવાડનું સ્વરૂપ દુષ્ટ રક્ત (blood-poisoning) સરખું હોય છે.

૨૩૩. **સૂતિકાજ્વરનો અટકાવ**—આ વિનાશકારક દરદનો અટકાવ કરવો એ કામ પરિચારિકાના હાથમાં છે. જો તે સંપૂર્ણ સ્વચ્છતા રાખે, અને આરોગ્યતાના નિયમો પ્રમાણે સારવારનું કામ કરે તો આ દરદીઓની સંખ્યા ઘણી ઓછી થાય. જો આવો કેસ બને તો પરિચારિકાએ તપાસ કરીને ચોકસ કરવું કે અટકાવી શકાય એવા કોઈ કારણમાંથી તો આ તાવ આવ્યો નથી. મોરીઓ અને પાયખાનાં સાફ ન રહેવાથી, અથવા આસપાસની કોઈ ખરાબ પ્રકારની ગંદકીથી આ મરજ થઈ આવ્યો હોય તેનો તપાસ કરવો, અથવા કોઈ બહારથી તેનો ચેપ ઘરમાં તો નથી લાવ્યો, તેનો પણ તપાસ કરવો, એ પરિચારિકાની ફરજ છે.

પ્રકરણ ૩૪ મું.

બાળકોને શી રીતે ઉછેરવાં?

---

૨૩૪. **મા અથવા નર્સ**—બાળકોનાં દરદોની તથા તે દરદોમાં કરવાની સારવાર સંબંધી વાતો પ્રકરણ ૨૦ માં આવી ગઈ છે. આંહી ન્હાનાં બાળકોને ઉછેરવા સંબંધી થોડું વર્ણન કરવામાં આવે છે. ન્હાનાં બાળકોને ઉછેરવા માટે શ્રીમંત કુટુંબોમાં દાઈ અથવા ધાવ અથવા નર્સ રાખેલી હોય છે. મધ્યમ તથા ગરીબ કુટુંબોમાં બચ્ચાંની મા એ જ તેની દાઇ અથવા નર્સ છે. માટે આ નીચે જે જે સૂચનાઓ કરવામાં આવે છે તે બચ્ચાંની સારવાર કરનારી નર્સોએ તેમજ બચ્ચાંની માતાઓએ ધ્યાનમાં રાખવી.

૨૩૫. **બાળકને ફુલની ઉપમા**—ફુલને કરમાતાં-બગડતાં-વાર લાગતી નથી, એવી જ રીતે નાનાં બાળકને કરમાતાં—માંદું પડતાં—વાર લાગતી નથી. માટે માતાએ તથા નર્સે બાળકની સંભાળ ફુલથી પણ અધિક રાખવી. મોટી ઉમરનાં માણસોની અને નાનાં બચ્ચાંઓની સારવાર સરખી હોતી નથી; તેમાં ઘણો અંતર છે, પણ તે અંતર ભૂલી જવાયો છે, અને જે કાળજી ભરેલી સંભાળ નાનાં બાળકો માટે લેવી જોઇએ તેવી સંભાળ હાલમાં લેવાતી નથી અને તેથી બાળકો બરાબર ઉછરતાં નથી.

૨૩૬. **બગડેલી હવા**—બાળકો ઉપર જલદી અસર કરે છે. પણ દુઃખદાયક વાત એ છે કે જે ઘરમાં કુમળાં બાળકો ઉછરતાં હોય છે તે ઘરનાં બારી બારણાં એ બાળકોના રક્ષણ નિમિત્તે બંધ રાખવામાં આવે છે. અજ્ઞાન માતાઓ અને અજ્ઞાન નર્સો જાણતી નથી કે નાનાં બાળકોને બંધેચ હવામાં પુરી રાખવાથી તેઓ જલદી માંદાં

પડે છે. બારી બારણું બંધ કરીને રાત્રે સુતેલાં માણસોમાંથી એ ઘરની બંધેચ હવા મેાટી ઉમરનાં માણસોની પ્રકૃતિ ઉપર જેટલી ખરાબ અસર કરે છે તેના કરતાં ઘણી જ વિશેષ ખરાબ અસર કુમળી વયનાં બાળકોની પ્રકૃતિ ઉપર કરે છે. બંધ હવાથી તેમનો જીવ જલદી ગભરાય છે. બંધેચ હવાનું પરિણામ એકાદ દિવસમાં સ્પષ્ટ સમજાતું નથી. પણ જે બાળકો નિરંતર બંધ ઘરમાં સુવે છે તેઓ અશક્ત, રેાતીશીકલ, ફીક્કાં, લુલાંલચ, ફુલેલ પેટવાળાં, માંદાના જેવાં દુર્બળ અવાજવાળાં, ચીમડાએલી ચામડીવાળાં અને ચીડીઆ સ્વભાવનાં હેાય છે.

૨૩૭. **તાજી હવા**—એક ફુલના હારને વાંટીને પેટીમાં રાખી મુકવાથી તે જલદી બગડે છે. જેમાં હવા જતી હેાય એવા કંડીઆમાં રાખવાથી તે ફુલ વધારે વખત સુધી તાજાં રહી શકે છે. બાળકોને પણ તાજી ખુલ્લી હવામાં રાખેા તેા તેઓમાં વધારે જીવન-ચૈતન્ય આવે છે. મેાટી ઉમરનાં માણસેા કરતાં પણ અધિક તાજી હવાની બચ્ચાંને જરૂર છે.

૨૩૮. **બાળકોને ચેાખ્ખાં રાખવાં**—બાળકોને ગંદાં રાખવાથી તેમની પ્રકૃતિ જેટલી બગડે છે એટલી બીજા કેાઈ પણ કારણથી બગડતી નથી. બાળકોને નિત્ય નવરાવવાં જોઇએ અને નિત્ય કપડાં બદલવાં જોઇએ. આપણા અજ્ઞાન લેાકેામાં એથી ઉલટી રસમ જોવામાં આવે છે. બાપ માસ્તર સાહેબ કે મામલતદાર સાહેબ હેાવાથી ચાર આઠ દિવસે નિયમિત કપડાં બદલાવે છે, પણ તેમનાં બાળકોનાં કપડાં માટે કશેા નિયમ હેાતેા નથી; ઘણું કરીને આવા સુઘડ અને સુધરેલા ગણાતા લેાકેાના ઘરમાં પણ નાનાં બાળકોના શરીર ઉપર મેલાં ને ગંદાં કપડાં જોશેા. મેાટી ઉમરનાં માણસોએ પેાતાનું અંદરનું પેરણ કે ગંજીફરાક રેાજ બદલવું જોઇએ, અને એવી જ રીતે બાળકોનાં કપડાં રેાજ રેાજ બદલવાં જોઇએ.

૨૩૯. **બાળકોનાં કપડાં**—બાળકોને કપડાં વિના ઉઘાડે શરીરે કદિ પણ રાખવાં નહિ. નાનાં બાળકોને શરદી કે ગરમી લાગતાં વાર લાગતી નથી. યેાગ્ય કપડાં તેમનું શરદીમાંથી કે ગરમીમાંથી રક્ષણ કરે છે. વળી જોઇએ તેથી વધારે કપડાં પહેરાવવાં નહિ તેમ બહુ જાડાં કપડાં પણ પહેરાવવાં નહિ. તેમના શરીર ઉપર જાડી ગોદડી ઓઢાડવી નહિ. બાળક ઉંઘતું હોય ત્યારે તેના મેાં ઉપર ઓઢાડવું નહિ. મેાં ઉપર કપડું આવી ગયું હોય તેા ઉતારી લેવું.

૨૪૦. **બાળક પાસે ધીમેથી બોલવું**—નાનાં બાળકો જલદી ડરે છે. એકાદ વસ્તુની કે કોઈ માણસની તેને એકવાર બીક લાગી કે તે બીક તેના મનમાંથી જલદી જતી નથી. માટે બાળક ઉંઘતું હોય ત્યારે તે ઉંઘમાંથી ઝબકી ઉઠે એવા મોટા અવાજે તેના પાસે કોઇએ બોલવું નહિ. તેની ઉંઘને કદિ પણ ખલેલ પહોચાડવી નહિ. ઘણાંક બાળકો માત્ર ધાસ્તીને લીધે મરણ પામ્યાના દાખલા બન્યા છે. વળી બાળકો પાસે બહુ ઉતાવળે બોલવાની અને બાળકોને ધમકાવવાની ઘરનાં માણસોને આદત હોય છે તેા તે બાળકો પણ બહુબોલાં અને ધાંધલીઆં થાય છે.

૨૪૧. **ખોરાક સંબંધી સૂચના**—ધાવણાં બાળકોને ધવરાવવા સંબંધી કેટલીક સૂચના પ્રકરણ ૨૦ માં કરવામાં આવી છે. વિશેષ સુચનાઓ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) **નિયમિત ખોરાક**—બાળકોને ખોરાક નિયમિત વખતે જ આપવેા જોઇએ. આપણા કુટુંબોમાં બાળકોના ખોરાક સંબંધમાં કશેા નિયમ જોવામાં આવતેા નથી. કદિ ક્યાંઇ રાંધેલ અન્ન નિયમિત બે વખત આપવાનેા રીવાજ હશે તેા નાસ્તાઓ અને મીઠાઇઓ આપવાનેા કશેા મેળ કે નિયમ નહિ હોય !

(૨) **સાદેા ખોરાક**—બાળકોને મેાટાં માણસોની પેઠે જ ગમે

તે જાતનો ખોરાક આપવો યોગ્ય નથી. બાળકોની નરમ હોજરી બહુ સખ્ત, જડ અને વાયડા ખોરાકને સહન કરી શકતી નથી. મોટી ઉમરનાં માણુસો ખાધેલ અન્ન કવચિત જ ઓકી કાઢે છે; નાનાં બાળકો પીધેલ દુધ કે ખાધેલ અન્ન ઘણી વાર ઓકી કાઢે છે, તે ઉપરથી જ નક્કી થાય છે કે તેમની હોજરીમાં માતાઓ અયોગ્ય અને જોઇએ તેથી વધુ ખોરાક ભરે છે. બાળકોને પરાણે કાંઇ પણ પાવું કે ખવરાવવું નહિ.

(૩) **સાત્વિક ખોરાક**—મોટી ઉમરનાં માણુસો પોતાના ખાનપાનમાં અતિ ગરમ ઉત્તેજક ચીજો ખાય છે. બાળકોને એવી ગરમ ચીજો જલદી નુકસાન કરે છે; હદથી વધારે ગરમ ખોરાક મોટી ઉમરમાં પણ નુકસાન કરે છે, તો કુમળાં બાળકોની નાજુક હોજરીમાં એવી ગરમ ચીજો કેટલું બધું નુકસાન કરે! મરચાં, અથાણાં, મશાલા, આથા, મુરબ્બા, અને ગરમ દવાઓ બાળકોની હોજરીને બીલકુલ બંધબેસતી નથી, છતાં અંધેર એટલું બધું ચાલે છે કે, મોટી ઉમરના માણુસોના ભાણામાં જેટલી ચીજો આવે તે સર્વે ચીજો બાળકોના ભાણામાં અને તેની હોજરીમાં પડવાની જ!

(૪) **એકદમ સામટું ખવરાવવું નહિ**—ઘણીક મૂર્ખ માતાઓ બાળકને સામટું દુધ પાઇ દે છે અથવા ખોરાક ખવરાવી દે છે, પોતાને કયાંઇ છેટે જમવા જવું હોય અથવા કથા સાંભળવા જવું હોય અથવા (હાલના સુધરેલા લોકોને કથાને બદલે નાટક!) રાત્રે નાટક જોવા જવુ હોય, અને પાછું આવતાં વાર લાગે એમ હોય, તેથી બાળકને ઉપરાઉપર સામટું દુધ ધોંચી ઘાલવામાં આવે છે! પણ આવી રીતે એકદમ ઘણું દુધ પાવાનું પરિણામ ઘણું જ નઠારૂં આવે છે. જે બાળકને ૨૪ કલાકમાં ૬ વખત મળીને ૧ાા રતલ દુધ પાવાનું હોય તેને એટલું જ દુધ ૩ વખતમાં આપવું તે ચાલે નહિ;

કેમકે જે હોજરી એકી વખતે ૦। શેર દુધ ખમી શકતી હોય તે હોજરીમાં એકી વખતે ૦॥ શેર દુધ પડે તો કાંતો ઉલટી થઇને નીકળે, આંચકી થાય અથવા અજીર્ણ અને મરડો થાય.

૨૪૨. **કેડમાં બેસાડવું નહિ**—બાળકોને કેડમાં બેસાડવાનો ચાલ ઘણો સાધારણ છે. પણ વારંવાર કેડમાં બેસાડીને ફેરવવું તે ઠીક નથી. જો તે સારૂં શક્તિવાળું હોય ને પગ આવ્યા હોય તો તેને એની મેળે ખેલવા–હરવાફરવા–દેવું; માત્ર તેના ઉપર દેખરેખ રાખવી. બાળકને કેમ ઉચકવું, તેડવું કે કેડે બેસાડવું, તે આવડતું નથી, અને બાળકો તેથી કેડથી વાંકાં વળી જાય છે.

૨૪૩. **બાળકોને પ્રકાશની જરૂર**—બાળકોને જેટલી ખુલ્લી હવાની જરૂર છે એટલી જ પ્રકાશની જરૂર છે. સૂર્યના પ્રકાશ વિના કુમળાં ઝાડ પણ વધી શકતાં નથી. બાળકોને ચંચળ અને તેજદાર બનાવવા માટે તેમને સૂર્યના પ્રકાશની ઘણી જરૂર છે. પરંતુ તેની સાથે એટલું પણ લક્ષમાં રાખવું કે, બાળકને ઉઘાડે શરીરે અને ઉઘાડે માથે સૂર્યના તાપમાં ફરવા ન દેવું.

૨૪૪. **બાળકો કેમ મરે છે?**—જે બાળકને ખુલ્લી તાજી હવાની જરૂર છે, તેને બારીબારણાં બંધ કરીને સુવાડવામાં આવે; ઓછામાં પુરૂં જો તે માંદુ પડે તો તેજ બંધ ઘરમાં એકાદી સળગતી સઘડી મૂકી રાખવામાં આવે; બાળકને કમોતે મારવાને જાણે આટલી મૂર્ખાઈ બસ ન હોય તેમ, તે બંધ ઓરડીમાં બીજાં પાંચ સાત માણસોને સુવાડવામાં આવે–અને ઓરડીનાં સર્વ બારણાં બંધ થાય! બાળકને કમોતે મારવા માટે બીજી વિશેષ ખરાબીની જરૂર નથી! આવી રીતે સેંકડો બાળકો કમોતે મરે છે, તેનો આપણે કયાં વિચાર કરીએ છીએ. શીખેલી નર્સ તથા શીખેલી માતાએ આ સર્વ વાતો લક્ષમાં રાખીને બાળકના શરીરને જરા પણ હાનિ ન પહોંચે એવી સાવચેતી અને સારવાર કરવી જોઇએ.

૨૪૫. **એક દાખલો**—મુંબઈના એક માળા ઉપર હું એક બાળકને જોવા ગયો હતો. માળો જુની બાંધણીનો અને અંધારાવાળો હતો. પહેલા દાદરા ઉપર ચડવા માંડતાં જ અંધારૂં આવવા લાગ્યું. હવાનો અને અજવાળાનો ક્યાંઈ રસ્તો ન હોવાથી બંધેચ હવાની મારા નાક પાસે ખરાબ વાસ આવવા લાગી અને મારો જીવ ગભરાવા લાગ્યો. ઠેબાંઠોકર ખાતાં ત્રીજે દાદરે દરદીના દીવાનખાનામાં હું દાખલ થયો. દીવાનખાનું ઠીક ઠીક વિશાળ હતું, પણ પેલા માંદા પડેલા બાળકને જાણે બહારની હવા ઉપાડી જશે એવા ભયથી આ અજ્ઞાન લોકોએ એ દીવાનખાનાનાં બારી બારણાં બંધ કર્યા હતાં. હવા એટલી બધી બગડેલી હતી કે એક મીનીટ પણ ત્યાં બેસવું તે મને જોખમ ભરેલું અને ગભરામણ ભરેલું લાગ્યું. મને પ્રથમ એમ લાગ્યું કે આસપાસથી કોઈ ખરાબ સંડાસની વાસ આવે છે કે શું? પણ તેમ તો નહોતું. મેં ઘરનાં માણસોને કહ્યું કે તમે આ બારી બારણાં શા માટે બંધ કર્યા છે; ઉઘાડી નાખો. મારા કહેવાથી ડરતાં ડરતાં તે લોકોએ ઉઘાડ્યાં અને બારણાં ઉઘડ્યાની સાથે દિવાનખાનામાં તાજી હવા આવવા લાગી અને ત્યારે જ મારા ખોળીઆમાં જીવ આવ્યો. બંધેચ હવાથી મારો જીવ ગભરાતો હતો, એનો અર્થ એ કે, મારામાંથી જીવન ઓછું થવા લાગ્યું હતું. બારીઓ ઉઘડયાથી મારા ખોળીઆમાં જીવ આવ્યો, એનો અર્થ એ કે મારા શરીરમાં તાજો પ્રાણવાયુ આવીને મળ્યો. કોચ પલંગ, ટેબલ ખુરશીઓ, કબાટો અને બીજાં સુંદર ચિત્રોથી શણગારેલા દીવાનખાનામાં બધું હતું, પણ 'જીવન' નહોતું; પ્રાણવાયુની જ ગેરહાજરી! જે પ્રાણવાયુ વડે આપણે સૌ જીવીએ છીએ તે પ્રાણવાયુનો આ રીતે અટકાવ કરીને પ્રાણહરવાયુ (કાર્બોલિક ઍસીડ ગ્યાસ) નો વધારો કરી આપણે જીવવાની આશા રાખીએ અને વૈદ્યો તથા ડાકટરો પાછળ હડીઓ કહાડીએ, એ કેવડી મૂર્ખાઈ! કેવી ગાંડાઇ

૨૪૬. **બંધ બારણાંથી જ ગરમી આવે, એવું નહિ !**— માંદા બાળકનું શરીર ઠંડું પડવા લાગે ત્યારે લોકો એમ સમજે છે કે ઘરનાં બારી બારણાંનો પવન બંધ કરવાથી ગરમી આવશે. પણ આમ કરવાથી ગરમી આવતી નથી; ઉલટું શરીર વધારે ઠંડું પડે છે અને એક કુમળું બાળક જોત-જોતામાં અકસ્માત મૃત્યુ પામે છે. બાળકનું શરીર ઠંડું પડે ત્યારે ગરમી લાવવાનો ખરો ઉપાય એ છે કે, બારી-બારણાંની તાજી હવા ચાલુ રાખવાની સાથે જ બાળકના શરીરે કપડાંનો બંદોબસ્ત રાખવો, બારીના પવનનો ઝપાટો તેના શરીર ઉપર આવવા ન દેવો, બાળકના બંને પડખાંમાં કે બગલમાં ગરમ પાણીની બાટલીઓ રાખી શરીરમાં ગરમી આપવી, અને થોડું ગરમ દુધ પાવું.

૨૪૭. **એકાએક મરણનાં કારણો:**—બાળકો એકાએક મરે છે, તેનાં અનેક કારણો છે. થોડાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) બાળકને બગડેલી બંધેચ હવામાં સુવાડી રાખવું.
(૨) સુતેલા બાળકને એકાએક બેઠું કરવું કે ઉભું કરવું.
(૩) બાળકને ઉઘાડું ફરવા દઇને તેને ઠંડી કે ગરમી લાગવા દેવી.
(૪) બાળકને એકદમ અચાનક ભર ઉંઘમાંથી જગાડવું.
(૫) મોટા ઘાંટા કાઢીને બાળકને ડરાવવું કે ધમકાવવું.
(૬) પેટ ફુલી આવે ત્યાં સુધી પા પા કે ખા ખા કરવા દેવું.

આમાંના પહેલા તથા છેલ્લા કારણથી સેંકડો બાળકો અકાળ મૃત્યુ પામે છે.

૨૪૮. **મૂર્ખ ભલે ગમે તેમ બોલો !**—બાળકોને નિત્ય નવરાવો, નિત્ય નવરાવો, નિત્ય નવરાવો ! નવરાવવાથી બાળક માંદું પડે જ નહિ. નિત્ય નવરાવવાથી બાળકના શરીરમાં નવું જીવન આવે છે. માંદા બાળકને નવરાવવું, કે ગરમ પાણીથી શરીર ઘસીને ચોખ્ખું કરવું, કે શી રીતે કરવું, એ વિષે ડાક્ટર સલાહ આપે એમ કરવું. પણ

સાજાં બાળકોને તેા જરૂર નિત્ય નવરાવી ચેાખ્ખાં રાખવાં.

૨૪૯. **કેવી રીતે નવરાવવું**—બાળકને નવરાવવું, એટલે તેના શરીર ઉપર એકાદ પાણીને લેાટેા ઢાળી દેવેા, એમ નહિ. બાળકનું શરીર નખશીખ ચેાળીને સાફ કરવું જોઇએ. તેના નખમાં પણ મેલ નહિ રહેવા દેવેા. નવરાવ્યા પછી તમારૂં બાળક કેવું સુંદર, કેવું આનંદી અને કેવું વહાલું લાગે છે! કેટલાંક કુટુંબેામાં બાળકોને રેાજ બબે વાર નવરાવે છે. એક વાર તેા જરૂર નવરાવવું. નવરાવ્યા પછી તેનું અંગ નરમ ટુવાલથી ઘસીને લુછી કેારૂં કરવું અને તુરત ધેાયેલ કપડાં પહેરાવવાં.

૨૫૦. **દવાઓ સામે સાવચેતી !**—તમે મેાટા આદમીઓ જાહેર ખબરેાની દવાઓ ખાઇને ખુવાર થાઓ છેા! બાળકોને જાહેર ખબરેાવાળી દવાઓ પાઇને કમેાતે મારેા છેા! જુની ડેાશીઓ અફીણ આપવાની ભલામણ કરે છે. બાળક રડવા લાગે તેા કહે છે કે આપ અફીણ, બાળકને ઉંઘ ન આવે તેા કહે છે કે આપ અફીણ, બાળક ખાયપીએ નહિ, તેાપણ કહે છે કે આપ અફીણ! ઝાડેા બંધ કરવામાં અફીણની ગેાળી તેા બાળકની મુખ્ય દવા! અફીણના આવા મૂર્ખાઈ ભરેલા ઉપયેાગથી અને ઘણી વાર થતા અકસ્માતેાથી (મા ભૂલથી વધુ અફીણ ખવરાવી દે છે, અથવા બાળકના હાથમાં અફીણની રખડતી ડાબલી આવે છે અને તેમાંથી બાળક ખાઈ જાય છે તેથી) અનેક અકસ્માતેાથી મૃત્યુ થાય છે.

૨૫૧. **પેટંટ ફુડ** (patent foods)—બાળકોના બજારૂ ખેારાક—તમારા બાળકને તંદુરસ્ત રાખવું હેાય તેા બજારૂ ખેારાકની કંઇ જરૂર નથી. આ બાળકોના બનાવટી ખેારાકેા (foods) માંથી કેાઇ કેાઇ ખેારાક થેાડા સમય માટે ફાયદા સાથે વાપરી શકાય, પણ તે બનાવટી ખેારાકેા જેમ એાછા વપરાય તેમાં તમારી અને તમારાં બાળ-

કોની વિશેષ સલામતી છે. જાહેર ખબરોની વાતોને માનો નહિ; તમારા મિત્રની ભલામણોને કાન દો નહિ. **લાલભાઇ** સાહેબનું બાળક ફલાણા ફુડથી ઉછરીને ધીંગું ધડબું થયું, તેની અદેખાઈ કરીને તમો તમારા શરીરને બાળતા નહિ. લાલભાઇનું બાળક—બનાવટી ફુડથી ફુલેલું બાળક—પહેલા જ મંદવાડમાં લુલુલચ થઇ જશે, હાડકાં વળી જશે, અને આંકડી આવીને કદાચ અકસ્માત મૃત્યુ પામશે! તમારૂં બાળક—માના ધાવણ ઉપર સીધે રસ્તે ઉછરેલું તમારૂં તંદુરસ્ત બાળક—તમારા મ્હોટા આનંદની વસ્તુ થશે. આ વાતનો એક ક્ષણ વિચાર કરો! બાળકોનો ફુડ બનાવનારાઓ કોણ છે? તેઓ વેપારી છે. શેરહોલ્ડરોને વ્યાજ આપવા વેપારી કંપનીઓ થઈ છે. આ વેપારીઓનું એક જ મુખ્ય લક્ષ હોય છે. "નફો મેળવવો"! અને હરિફાઈમિ રોજ નવા નવા બનતા ફુડમાં સસ્તામાં સસ્તી વસ્તુ નાખવામાં આવ છે. આટો—સ્ટાર્ચ—એ સસ્તામાં સસ્તી વસ્તુ છે, પણ તે જલદી ન પચે એવી વસ્તુ છે. તેઓ રસાયનિક ક્રિયાથી આ સ્ટાર્ચને ખાંડનું રૂપ આપે છે; પણ 'દુધ' જેવા એક સર્વોત્તમ અને સંપૂર્ણ ખોરાકના મુકાબલે આ સ્ટાર્ચની ખાંડ ખરા ખોરાકની કાંઇ પણ ગરજ સારી શકે નહિ. જે કલઇના ડબાઓમાં એ બનાવટી ખોરાકો ભરવામાં આવે છે તે ડબાની અને તેની ઉપરનાં સુંદર લેબલની કિંમત જેટલી કિંમત પણ તેની અંદર ભરેલા ખોરાકની હોતી નથી! આ ઉપરથી તમારે સમજવું જોઇએ કે, તમને તમારા પૈસાનો પુરો બદલો મળતો નથી અને તમારાં બાળકોને કુદરતી ખરો ખોરાક મળતો નથી. ખોરાક બનાવનારી કંપનીઓ ૨૦ થી ૪૦ ટકા ડીવીડન્ટ (વ્યાજ) આપે તો તેમાં શું નવાઇ! આ ઝેરી ખોરાકથી ઉછરનારાં બાળકો નબળાં અને નમાલાં થાય, તેમાં પણ શું આશ્ચર્ય! વિદ્વાન તબીબો કહે છે કે,—
"These patent foods are the most unfortunate of all productions of modern civilisation."

અર્વાચીન સુધારાની પેદાસોમાં આ 'પેટંટ ફુડ' સૌથી વધારે હાનિકારક પેદાશ છે. આ કચરાઓથી બાળકોનાં પેટ ઠાંસનારી વહાલી માતાઓની સંખ્યા આ જગતમાં ત્રાસદાયક મોટી છે; તેમને તેમની મૂર્ખાઇની ખાત્રી કરી આપવી એ કામ ઘણું કઠણ થઈ પડયું છે. તેઓ ઉત્તર આપે છે કે, તમને એ ખોરાકો ઉપર ખોટો વહેમ પડેલો છે, અને તેઓ છાપેલી જાહેર ખબરોથી પોતાના ફુડને છાપરે–અરે સાતમે આસમાને–ચડાવનારી લલચાવનારી જાહેર ખબરોથી આપણી ખાત્રી કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. પણ આ ભોળી માતાઓને પૂછો કે બનાવટી ખોરાકો બનાવનારી કંપનીઓ ઉત્પન્ન થઈ તે પહેલાં આ પૃથ્વીનાં લાખો અને કરોડો છોકરાં–તંદુરસ્ત છોકરાં–કુદરતી ખોરાક ઉપર ઉછરતાં હતાં કે નહિ ?

૨૫૨. **બાળકોનો ખોરાક સરખો હોય નહિ**––સરખી વયનાં બાળકો હોય, છતાં તે બધાંનો ખોરાક સરખો હોતો નથી. સરખી ઉમર છતાં તેઓ એક બીજા કરતાં ન્યૂનાધિક ખોરાક લઈ શકે છે. પડોસણનું બાળક ઘણું દુધ પીતું હોય કે ઘણો ખોરાક લઈ શકતું હોય, માટે તમારા બાળકને પણ પરાણે એટલું ખવરાવવું, એવું માનતાં નહિ. તમારા બાળકને કયો ને કેટલો ખોરાક માફક આવે છે, તેનો જ માત્ર વિચાર કરો અને તેજ ખોરાક આપો.

૨૫૩. **ઉમર પ્રમાણે બાળકનું વજન**—તમારૂં બાળક બરાબર વધે છે કે નહિ, તે વજનથી નક્કી કરો. ધારો કે, જન્મ વખતે ૭ રતલ વજન હોય તો, ૬ મહિને તે વજન આશરે ૧૧ થી ૧૨ રતલ થવું જોઇએ; અને એક વરસનું થાય ત્યારે ૧૭ થી ૧૮ રતલ વજન થવું જોઇએ.

૨૫૪. **ધાવણને બદલે ગાયનું દૂધ**—માનું કે ધાવનું ધાવણ એ સર્વથી ઉત્તમ કુદરતી ખોરાક છે. તેની ગેરહાજરીમાં ગાયનું દુધ

આપવા લાયક છે. ધાવણમાં અને ગાયના દુધમાં થોડો તફાવત છે, તે ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. ચરબી બન્નેમાં સરખી છે. 'લેકટોસ' નામનું તત્વ ગાયના દુધમાં ઓછું છે (સેંકડે ૭ ધાવણમાં, અને ૪.૫ ગાયના દુધમાં) પાણી અને ખનીજ પદાર્થો લગભગ સરખા પ્રમાણમાં છે. નાઇટ્રોજન, પ્રોટીન અને કેઝીન, આ ત્રણ તત્વોનું એકંદર પ્રમાણ ધાવણ કરતાં દુધમાં બમણું છે (ધાવણમાં સેંકડે ૨, અને ગાયના દુધમાં સેંકડે ૪.)

બન્ને દુધના ગુણના આ તફાવતને લીધે, બાળકની હોજરીને બંધએસતું કરવા માટે ગાયના દુધમાં થોડો ફેરફાર કરવાની જરૂર છે. ગાયના દુધમાં એટલું જ બીજું પાણી ઉમેરવાની જરૂર છે. પણ પાણી ઉમેરવાથી જે ચરબીનું બન્ને દુધમાં સરખું પ્રમાણ છે તે પ્રમાણ ગાયના દુધમાં ઓછું થઈ જાય છે. એવીજ રીતે ગાયના દુધમાં માત્ર પાણી ઉમેરવાથી બીજાં તત્વો પણ પ્રમાણમાં આવી રહેતાં નથી. આ પ્રમાણને સરખા માપમાં લાવવા માટે **પ્રૉફેસર રોચ** જેવા રસાયન શાસ્ત્રીઓએ ગાયના દુધમાંથી ધાવણ જેટલાંજ તત્વો જુદાં પાડીને ધાવણનું પ્રતિનિધિ દુધ (substitute feeding) બનાવી વાપરવાનો એક રસ્તો શોધી કાઢયો છે. તે ભવિષ્યમાં કેટલે અંશે ઉપયોગી થાય છે, તે જોવાનું છે.

બાળકની ઉમરના પ્રમાણમાં ગાયના દુધમાં પાણી નીચે પ્રમાણે મેળવવું જોઇએ:—

૧ માસના બાળક માટે	દુધ	૧	ભાગ,	પાણી	૨ ભાગ.
૨ માસથી ૩ માસના બાળક માટે	,,	૧	,,	,,	૧ ,,
૩ માસથી ૪ ,, ,,	,,	૧	,,	,,	૧/૨ ,,
૪ માસથી ૫ ,, ,,	,,	૧	,,	,,	૧/૪ ,,

આ ઉમર પછી બાળકને ગાયનું દુધ પાણી ઉમેર્યા વિના આપીએ તો ચાલે. પણ આ નિયમ તંદુરસ્ત બાળકને માટે છે. માંદા

બાળકને માટે આ નિયમ લાગુ પડે નહીં.

૨૫૫. **મા એજ બાળકનો કુદરતી શિક્ષક***!—મા એજ બાળકનો ખરો શિક્ષક છે, એમાં જરા પણ શક નથી. પણ એવી સુશિક્ષિત અને સમજુ માતાઓ ક્યાં છે ? માતાઓને તેમના કર્તવ્યનું જ્ઞાન કે ભાન ક્યાં છે ? આપણી સ્ત્રીઓ "આંધળાની હાર અને જે દાતાર !" એ વાળી કહેવત પ્રમાણે, વિચાર કર્યા વિના જુની વાતો તથા રસમોનું અનુકરણ કરી રહી છે. ભવિષ્યની માતાઓ આરોગ્ય સંરક્ષણના અને સારવારના વિષયમાં એવી તો કેળવાયેલી થવી જોઇએ કે, શાળાઓમાં તો માત્ર તે જ્ઞાનનો વિકાસ કરવાનું જ બાકી રહે.

૨૫૬. **ખરી સુધારણા ક્યારે થશે?**—પોતાની કુખમાંથી જો કોઇ બાળકને ઉત્પન્ન કરવું તો તે સંપૂર્ણ સુધરેલા બાળકને ઉત્પન્ન કરવું, એ જ સર્વથી ઉમદા કામ અને ઉંચી ફરજ છે, એમ જ્યારે સ્ત્રીઓ સમજવા લાગશે, અને આ પૃથ્વી ઉપર રોગી તથા નબળું બાળક ઉત્પન્ન કરવું અને તેના બીજા ભાઇઓને ભયમાં નાંખવા, એ તો સર્વ ભૂલોમાં સૌથી દયા ખાવા જોગ ભૂલ છે, એવું જ્યારે સ્ત્રીઓ સમજશે, ત્યારે જ અવિચાર ભરેલી અને બનાવટી નીતિનું નિકંદન નીકળીને ખરી નીતિની સ્થાપના થશે.

૨૫૭. **માતાઓ !**—તમારી ફરજ સર્વથી પવિત્ર ફરજ છે. ઇશ્વરે તમને એક અતિ આનંદદાયક બક્ષિસ (બાળક) આપેલ છે, અને એ ઉત્તમ બક્ષિસની સાથે જ તમારા ઉપર તેણે એક ગંભીર ફરજ મૂકેલી છે, તે વાત ભૂલશો નહિ. આ ફરજ વિષે જરા ગંભીરપણે વિચાર કરો કે, જેવી રીતે તમો તમારાં બાળકોને ઉછેરશો,

---

* આ ભેટની ચોપડીના પહેલાં વૈદ્યકલ્પતરૂના ગ્રાહકોને માટે "**સારી સંતતિ**" એ નામની જે અતિ ઉપયોગી ચોપડી અમે પ્રગટ કરેલી છે, તે ચોપડી વાંચવાથી આવી ઉપયોગી વાતો ઉપર ઘણુંજ અજવાળું પડે છે અને સ્ત્રીઓ પોતાનું કર્તવ્ય બહુ સારી રીતે સમજી શકે છે.

એજ રીતે તેઓ ભવિષ્યમાં પોતાનાં બાળકોને ઉછેરશે. તમો તમારાં બાળકો પ્રત્યે જે વર્ત્તન કરો છો તે વર્ત્તનનો વારસો ઘણી પેઢી સુધી ચાલવાનો છે અને તેમાંથી પ્રજા (Nation) બનવાની છે, એ વાત તમો ભૂલશો નહિ. માતાઓ ! તમારા માળામાંથી (ગર્ભસ્થાનમાંથી) બહાર આવેલા બાળકનું આનંદદાયક રોવું સાંભળ્યું તે ક્ષણથી તમારી ફરજ બંધ પડે છે, એમ તમારે કદિ પણ ધારવું નહિ. તમારી કુખમાંથી બહાર આવેલા બાળકોને ઉછેરીને મજબૂત તથા તન્દુરસ્ત પુરૂષો અને સ્ત્રીઓ બનાવવાની જવાબદારી પણ તમારા ઉપર જ છે. આ ફરજ અને કરજ તમારે ઇશ્વર માટે, તમારા માટે, તમારા પતિ માટે કે જે પ્રજામાં તમારો જન્મ થયો છે તે પ્રજાને માટે જ તમારે બજાવવાની છે, એમ નહિ; પણ જે છોકરાં ઇશ્વરે તમને આપેલ છે તે છોકરાંને માટે વિશેષ કરીને આ ફરજ તમારે બજાવવાની છે.

પ્રકરણ ૩૫ મું.

વૃદ્ધાવસ્થાનું સંરક્ષણ.

૨૫૮. **વૃદ્ધાવસ્થા**—એટલે ઘડપણ એ જો કે રોગ કે દરદ નથી, તોપણ તે એક એવી સ્થિતિ છે કે તે બીજાંઓ તરફની મદદની અને સારવારની અપેક્ષા રાખે છે. મંદવાડ વિના પણ, નિરાધાર સ્થિતિ એ પણ મદદ આપવા યોગ્ય સ્થિતિ છે અને માણસની જુદી જુદી અવસ્થાઓમાં બચપણ તથા ઘડપણ એ બે અવસ્થા એવી છે કે જેમાં બીજાંઓએ તેમને મદદ કરવાની જરૂર પડે છે. દરેક માણસને ઘડપણ આવે છે જ, કોઇને વહેલું, કોઇને મોડું. આપણે ઘડપણને કાંઈ સમય સુધી દૂર રાખી શકીએ, પણ અંતે તે આવવાનું જ.

૨૫૯. **ઘડપણ શાથી આવે છે?**—ઘડપણ શાથી આવે છે, તે આપણે સમજી શકીએ તો તે ઘડપણને દૂર રાખવાના અને ઘડપણની વિટંબનાઓના ઉપાયો કરી શકીએ. શરીરના રસો સુકાવા માંડે છે અને ઘડપણમાં એ રસો પ્રથમ કરતાં ઓછા થઇ જાય છે. જેમ એક સંચામાં તેલ ઓછું થાય તો તે સંચો ચાલતો અટકી પડે છે, અથવા બહુ ધીમો ચાલે છે; એવી જ રીતે શરીરના ફણગાઓ સુકાવા માંડે છે ત્યારે શરીરનું આગલું જોર અને જોમ ઓછું થાય છે, અને તેથી તે શરીર પ્રથમના જેવું કામ કરી શકતું નથી. વળી ઘડપણ આવતું જાય છે તેમ તેમ શરીરમાં જડતા વધતી જાય છે, જેમકે કૂર્ચા જેવાં નરમ હાડકાં (પાંસળીઓ વગેરે) સખ્ત થાય છે. રક્તનળીઓમાં પણ એવો જ ફેરફાર થાય છે. લોહીની અંદરના પ્રવાહી રસોમાં જડપણું વધવાને લીધે ઘણીક રક્તનળીઓ ઘડપણમાં સખ્ત બને છે; એ નળીઓનું પ્રથમનું સ્થિતિસ્થાપકપણું–નરમાશપણું–નાશ પામે છે અને તેથી હૃદયમાંથી ધકેલાઇ આવતા લોહીનો ધક્કો સહન કરવાને તે રક્તનળીઓ કમજોર થયેલી હોવાથી, ઘણું કરીને ઘડપણમાં માથા ઉપર લોહીનો જોસ વિશેષ ચડી આવે છે. ઘડપણમાં શરીરની રચના સંકોચાવા માંડે છે, અને શરીર કદમાં નાનું થવા લાગે છે, તે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ. મગજ પણ નબળું પડે છે, અને તેથી જ ઘડપણમાં યાદશક્તિ ઓછી થાય છે.

૨૬૦. **વૃદ્ધિ તથા ક્ષયની ક્રિયા**—શરીર જન્મે છે તે જ ક્ષણેથી મરવા પણ લાગે છે; એનો અર્થ એ છે કે શરીરમાં જીવનની અને ક્ષયની ક્રિયા જન્મથી મૃત્યુ સુધી ચાલ્યા જ કરે છે. શરીરનાં પરમાણુંઓ બળતાં જાય છે, નાશ પામતાં જાય છે અને તેને ઠેકાણે તાજાં પરમાણુંઓ પુરાતાં જાય છે. જ્યાં સુધી આ બે ક્રિયા સમાન ચાલે છે ત્યાં સુધી શરીરમાંથી બળનો ઘટાડો થતો નથી. પણ

પોષણની ક્રિયા ઓછી થાય અને ક્ષયની ક્રિયા વધે કે તે જ ક્ષણે શરીરનો ક્ષય થવા લાગે. શરીરમાં આ વૃદ્ધિ તથા ક્ષયની ક્રિયા નિરંતર ચાલ્યા કરે છે અને જો પહેલી ક્રિયા ઉપર બીજી ક્રિયા જય મેળવે તો શરીરનો અંત વહેલો આવે છે.

૨૬૧. **ઘડપણનો ઉપાય**—ત્યારે ઘડપણ આવતું અટકાવવાનો કે દૂર રાખવાનો કોઈ ઉપાય છે? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર એટલો તો આપી શકાય કે, હા, હા! ઘડપણને અટકાવવા માટે અથવા તે જલદી ન આવે એમ કરવા માટે આપણે બેશક કાંઈ અસરકારક ઉપાયો કામે લગાડી શકીએ. તન્દુરસ્તીના સામાન્ય નિયમોનો ભંગ કરવાથી અને કુદરતની વિરૂદ્ધ વર્ત્તવાથી શરીરના રસોનો ક્ષય થવા લાગે છે. અને કવખતે-વહેલું વહેલું-ઘડપણ આવી લાગે છે. ઘડપણ વહેલું આવે છે તે આપણી ભૂલથી જ આવે છે. એથી ઉલટું, જો કુદરતના નિયમો પ્રમાણે વર્ત્તીને શરીરનું સંરક્ષણ કરીએ તો ઘડપણને પાછું ઠેલી શકીએ અને વધારે વર્ષ સુધી જીવી શકીએ. એક પ્રખ્યાત લેખકે એક ઠેકાણે એમ કહ્યું છે કે, એક ૨૦ વરસની વયનો માણસ ઘરડો થઇને મરી ગયો. આ વાત તમને હસવા સરખી ખોટી લાગે એવી છે ખરી, પણ તે વાત ખરી છે. આપણાં મોટાં સુધરેલાં શહેરોમાં ૨૦ થી ૩૦ વરસની વયમાં ઘણાં માણસોના શરીર ઉપર ઘડપણની નિશાનીઓ આવી જાય છે, અને ઘડપણની નિશાનીઓ આવવી એ જ ઘડપણ! એ નિશાનીઓ આ છેઃ-સાંધા જકડાવા, અવાજ થરથરવો, વાળ ધોળા થવા, યાદશક્તિ ઓછી થવી, ઈત્યાદિ.

૨૬૨. **જીવન વ્યાપાર**—જુવાની કરતાં ઘડપણમાં જીવન વ્યાપાર મંદ પડે છે અને તેથી જીવનશક્તિ ઓછી થાય છે. ઘડપણમાં ઘટતી જતી જીવનશક્તિ તથા પ્રાણતત્વોને ટકાવી રાખવાની શક્તિ જુવાનીના જેવી રહેતી નથી. પણ તે સાથે એક અનુકુળ

સ્થતિ એ ઘડાય છે કે, જુવાનીનો ઘણોખરો જુસ્સો અને ગુસ્સો ઘડપણમાં શાંત પડે છે. જીંદગીનો તોફાની સમય પસાર થતાં ઘડપણમાં શાંતિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને શાંતિ પ્રાપ્ત થવાથી શરીરનો ઘસારો ઓછો થાય છે. જુવાનીના ઘણાક વિકારો ઘડપણમાં શાંત પડે છે, અને તેથી જો ઘડપણમાં બીજી સંભાળ રહે તો સુખકારક ઘડપણ બહુ લાંબા સમય સુધી ટકી શકે છે. આખી જીંદગીનું પરિણામ વૃદ્ધાવસ્થામાં છે. જુવાનીમાં અને મધ્ય અવસ્થામાં લીધેલા શ્રમનું શાંતિથી સુખ મેળવવા માટે વૃદ્ધાવસ્થા જરૂરની છે, એટલું જ નહિ પણ વૃદ્ધાવસ્થાની શાંત જીંદગીમાં વિદ્વાન માણસોએ જગતનાં પ્રાણીઓ માટે જે કલ્યાણકારી વિચારો કર્યા છે અને જે કાયદાઓ તથા શાસ્ત્રો બાંધ્યાં છે, તે આજ સુધી ઉપયોગમાં આવે છે. દુનિયાનું આખું તત્ત્વજ્ઞાન વૃદ્ધાવસ્થાનો જ પારપાક છે. માટે વૃદ્ધાવસ્થા ઇચ્છવા જોગ છે તથા રક્ષણ કરવા જોગ છે.

૨૬૩. **વૃદ્ધનો ખોરાક**—વૃદ્ધના ખોરાકમાં બે તત્ત્વ મુખ્ય હોવાં જોઇએ. ૧. પોષણકારક અને ૨. પચવામાં હલકો. ઘડપણમાં શરીરના સંચાઓ ઢીલા પડેલા હોવાને લીધે, હોજરીને પણ ઘણું હલકું કામ આપવું જોઇએ—હલકો ખોરાક ખાવો જોઇએ. જે ખોરાક ઓછા વધતા પ્રમાણમાં કાંઇ પણ નરમ—પ્રવાહી હોય તે ખોરાકમાં ઉપલાં બન્ને તત્ત્વો હોય છે. રાબ, પુડલા, દુધ, ખીર, એ ઘડપણનો મુખ્ય ખોરાક હોવો જોઇએ. “ઘડપણ” એ બીજું “બાળપણ” છે. જે ખોરાક બાળકને બંધ બેસતો છે તે જ ખોરાક વૃદ્ધને વિશેષ અનુકુળ આવે છે. સર્વ જડ અને પચવામાં ભારે પદાર્થો બંધ કરવા જોઇએ. વળી અવસ્થાની સાથે ખોરાકનો જથો ઓછો કરી નાખવો જોઇએ. ઘણાક ઘરડાઓ એમ માને છે કે ખોરાક કમી કરવાથી ઘડપણ તથા અશક્તિ વહેલી આવશે. આવું માનીને તેઓ પોતાના જુવાનીના

ખેારાકને યાદ લાવીને એવા જ અને એટલા જ ખેારાકને વળગી રહે છે. પણુ આવી ખેાટી સમજણુમાંથી ઘણી ખરાબી થાય છે. મધ્ય અવસ્થા પસાર થયા પછી એટલે ૫૦ વરસની ઉમ્મર પછી જેમ મુદ્દત જતી જાય તેમ તેમ ખેારાક પ્રમાણુમાં એાછેા કરી નાંખવેા જોઇએ. ઘડપણુમાં સ્વાદની ઇન્દ્રિને બહુ માન આપવું નહિ. આગલી અવસ્થાના અનુભવથી પેાતાના શરીરને અનુકુળ થઈ રહેલા ખેારાકનેા જ ઉપયેાગ કરવેા. ઘડપણુમાં હેાજરી બગડતાં વાર લાગતી નથી અને તેથી જીભ બગડે છે, માથું દુઃખે છે, અને ઉબકા ઉલટી તથા ઝાડાનેા ઉપરાઉપર ઉપદ્રવ થાય છે. ઘડપણુમાં હેાજરીમાં ખેારાકનેા વધુ બેાજો કદિ પણુ નાખવેા નહિ.

૨૬૪. **મદ્યપાન**—અથવા ગરમ પીણુાના ટેકાની વૃદ્ધાવસ્થામાં જરૂર છે, એવી કેટલાક દલીલ કરે છે, તે દલીલ છેક પાયા વગરની છે. વૃદ્ધાવસ્થાના નબળા શરીરને કાંઈ ટેકાની–દવાની–મદદની જરૂર છે એમ માનવામાં આવે છે; અલબત, સારા પેાષણની જરૂર છે, પણુ દારૂ જેવાં પીણુાંની કશી જરૂર નથી. માફકસર દારૂ પીનારાએામાંના કેટલાક લાંબું આયુષ્ય ભેાગવે છે, એ વાત ખેાટી નથી; પણુ દારૂ નહિ પીનારાએા એથી પણુ વિશેષ લાંબુ આયુષ્ય ભેાગવી શકે છે. વ્યસનેાથી મુક્ત રહેવાથી જ તન્દુરસ્તી ભરેલું લાંબું આયુષ્ય મેળવી શકાય છે. દારૂથી શરીરમાં ખરી ગરમી નથી આવતી, ઉલટી ગરમી એાછી થાય છે.

૨૬૫. **વૃદ્ધાવસ્થામાં કસરત**—વૃદ્ધાવસ્થામાં પણુ કસરતની એટલે શરીરના શ્રમની જરૂર છે. બેસી રહેવાથી શરીર કટાય છે અને સુસ્ત બને છે. પણુ વૃદ્ધાવસ્થાની કસરત ઘણી જ ધીમી હેાવી જોઇએ. શરીર સહન કરી શકે તેા પગે ફરવું, નહિ તેા ગાડીમાં બેસીને ફરવું.

૨૫૬. **નિયમિતપણું**–ખાવાપીવામાં તથા ઉંઘવામાં નિયમિતપણું રાખવું. રાત્રે બહુ મોડું સુવું નહિ. બંધેચ અને ગરમ ઓરડામાં બેસી રહેવાથી ઘરડા માણુસની તબીયત જલદી બગડે છે. રાત્રે ખાઇને તુરત સુવું નહિ, એટલે કે, ઉંઘવાના સમય અગાઉ બે ત્રણ કલાક પહેલાં જમી લેવું; અને રાતનો ખોરાક ઘણો જ હલકો જોઇએ.

૨૫૭. **સ્નાન**–વૃદ્ધાવસ્થામાં થોડા ગરમ પાણીથી સ્નાન (tepid-bath) કરવું. સ્નાન સારી રીતે અને નિત્ય કરવું. જેઓ આળસ કરીને નિત્ય સ્નાન કરતા નથી તેઓ શરીર સુખના અને શક્તિના એક અચ્છા સાધનથી બેનશીબ રહે છે.

૨૫૮. **ઝાડા પેસાબનો નિકાલ**—વૃદ્ધાવસ્થામાં આંતરડાં જરા કમજોર પડે છે અને તેથી ઝાડો કબજ થવા માંડે છે. હરવા ફરવાનું બંધ કરીને ઘરમાં બેસી રહેવાથી આ પરિણામ આવે છે. જુલાબની દવાઓ લેવાથી આ ખરાબીમાં ઉલટો વધારો થાય છે. ઝાડાનો કબજો થવા લાગે કે ખોરાક તરફ પ્રથમ લક્ષ આપવું, અને કાંઇ ભૂલ થતી હોય તો તે સુધારવી. પાકાં ફળો ખાવાથી ઝાડો સાફ આવે ત્યાં સુધી દવાને પડખે ચડવું નહિ. જુલાબની જરૂર પડે તો છેક નરમ-મૃદુ–જુલાબ લેવો.

૨૫૯. **નવરૂં બેસવું નહિ**—વૃદ્ધાવસ્થામાં છેક કામ વગર પડી રહેવું નહિ. દરેક અવસ્થામાં તમને તેમજ મનને કાંઈ પણ ખોરાક-ની જરૂર છે. બાગ બગીચાનાં, ખેતીનાં અને ઘર બાંધવાના કામો. ઘરડાંઓને બહુ ગમે છે, માટે નવરાશના વખતમાં ઘરનાં અથવા જાહેર પ્રજાનાં આવાં કામોમાં ભાગ લેવો. ઘણાક લોકો પેનશન મેળવ્યા પછી ઘરમાં પડી રહે છે અને ખોડાં ઢોરની પેઠે નિરૂપયોગી જીંદગી ગુજારે છે. જો તેઓ વૃદ્ધાવસ્થાના સમયનો સદુપયોગ કરવા ધારે તો તેમના પાસે ઘણાં ઉપયોગી કામ પડી રહેલાં છે. ઘરડાંઓને બાળકો

બહુ ગમે છે. ઘરડાંઓને બાળકો પ્રત્યે ઘણી સારી લાગણી હોવાથી તેઓના આનંદમાં અને સુખમાં ભાગ લે છે. તેઓ તેમની રમતગમતમાં પણ આનંદ મેળવે છે. તનને તેમજ મનને કામમાં લગાડયા વિના પડી રહેવાથી જીંદગીનો વહેલો અંત આવે છે. પોતાની જીંદગીના ઉપયોગી અનુભવની રસિક વાતો જુવાન પ્રજા આગળ મુકવી અને તેમને સારી સારી શિખામણો આપવી, એ વૃદ્ધાવસ્થાનું એક ઘણું મોટું કર્તવ્ય છે.

પ્રકરણ ૩૬ મું.

અકસ્માતો અને તેના તાત્કાલિક ઉપાયો.

કેટલાંક દરદો એકાએક આવી પડે છે અને ડાકટરની મદદ આવી પહોંચતાં પહેલાં તેની સારવાર કરવાની જરૂર હોય છે. દાઝવું, બળવું, પાણીમાં ડૂબવું, કોઇ નસ કપાતાં ઘણું લોહી વહેવું, ઉંચેથી પડી જવું, વગેરે. મૂર્છા, વાઈ, હિસ્ટીરીઆ, લૂ લાગવી વગેરે મગજનાં દરદોમાં પણ તેના એકાએક આવેલા સખ્ત હુમલામાં આસપાસના લો- કોએ સારવાર કરવાની જરૂર છે. આ મગજનાં દરદોની સારવારનું વર્ણન પ્રકરણ ૧૩ માં કરવામાં આવ્યું છે.

૨૭૦. **પાણીમાં ડૂબવું**—પાણીમાં ડૂબેલા માણસને પાણીમાંથી કાઢયા પછી તુરત ડાકટરને બોલાવવા એક માણસને દોડતો મોકલવો; બીજા માણસને ધાબળીઓ તથા કોરાં કપડાં લાવવા દોડાવવો. પાણી- માંથી બહાર કાઢતી વખત દરદીના પગ ઉંચા અને માથું નીચું કરીને શરીરમાંથી પાણી કાઢી નાખવાનો પ્રયાસ કરવો નહિ. એમ કરવાથી દરદીના માથા ઉપર લોહી ચડી જાય છે. પાણીમાંથી બહાર

કાઢીને માથું ઉંચું અને ધડ ઢળતું રહે એમ સુવાડવો કે બેસાડવો. પ્રથમ દરદીને ઉંધો સુવાડવો અને છાતી નીચે કપડાં વીંટાળીને મુકવાં તથા તેના માથા નીચે દરદીનો એક હાથ કોણીથી વાળીને મુકાવવો. આવી રીતે કરવાથી શ્વાસ માર્ગમાં કાંઇ પાણી ભરાયું હશે તે નીકળી જશે. પછી પડખાભેર સુવાડવો અને મોંમાં કાંઇ કચરો ભરાયો હોય તે લુગડાથી લુછી કાઢી નાંખવો. પછી તેની જીભ પકડીને જરા દેખાય એમ પકડી રાખવી–પછી તેને ચતો સુવાડવો; તેના માથા તથા ખભા નીચે નાનો તકીયો અથવા પહેરવાનો કોટ વગેરે જે કપડું હાજર હોય તેને વાંટાળીને મુકી તે ભાગ ઉંચો રખાવવો. છાતી ઉપરનાં કપડાં કાઢી નાંખવાં. પકડેલી જીભને અંદર જવા દેવી નહિ. કોઈ રબ્બરની દોરી મળી આવે તો તે દોરીવતી જીભને હડપચી (દાઢી) સાથે દબાવી બાંધવી. તે ન મળી શકે તો રૂમાલવતી જીભને પકડી રાખવી. જીભ પકડાઇને બહાર રાખવાનું બને ત્યારે જ દરદીને ચતો સુવાડવો, ત્યાં સુધી ચતો સુવાડવો નહિ. આ બધી તજવીજ બહુ ઝડપથી કરવાની છે. તે પછી શ્વાસોશ્વાસ ચલાવવાની ક્રિયા કરવી.

૨૭૧. **શ્વાસોશ્વાસ ચલાવવાની ક્રિયા**—દરદીના માથા પાસે ઘુંટડીએ બેસીને દરદીના બન્ને હાથ કોણીથી જરા ઉપરથી પકડીને તે બન્ને હાથ ધીમે ધીમે માથા તરફ લઇ જઈ માથા સાથે ભેટાડવા. આથી દરદીની પાંસળીઓ ઉંચી થઇને છાતી પહોળી થશે, એટલે નાક તથા મોં વાટે દરદીની છાતીમાં બહારનો પ્રાણવાયુ દાખલ થશે. દરદીના ઉપર લીધેલા હાથને બે સેકન્ડ સુધી માથા પાસે અડાડી રાખી તેને પાછા ધીમેથી નીચે લાવી છાતીની બાજુમાં લાવી છાતી સાથે એટલો જ વખત દબાવવા. આ ક્રિયાથી છાતીની અંદરનો વાયુ બહાર નીકળવા પામશે. આ પ્રમાણે હાથ ઉંચા નીચા કરવાની ક્રિયા ચાલુ જ રાખવી, જેથી એક મિનિટમાં આ ક્રિયા ૧૫ વખત થશે, અર્થાત્

પંદર વખત ફેફસાંમાં પ્રાણવાયુ દાખલ થશે, અને પંદર વખત છાતીની હવા બહાર નીકળશે. દરદી પોતાની મેળે શ્વાસ લેતો ન માલમ પડે ત્યાં સુધી આ ક્રિયા ચાલુ રાખવી. આ ક્રિયા કરતાં એક માણસના હાથ થાકે એટલે એ કામ તુરત બીજાએ કરવા મંડી જવું, અથવા બે બાજુના બે માણસોએ અકેક હાથ ઉંચો નીચો કરવો. આ ક્રિયા એક સરખી રીતે અને એક સરખા ધીમા જોરથી ચાલુ રહે તેમ વધારે ફાયદો થાય.

એક તરફથી દરદીનો શ્વાસોશ્વાસ ચાલતો કરવા માટે ઉપલી ક્રિયા ચાલુ કરવી, અને બીજી તરફથી બીજાં માણસોએ તેના હાથ પગ કોરા કરવા, ભીનાં કપડાં કાઢી લેવાં અને તેને ઠેકાણે સુકાં કપડાં પહેરાવવાં કે ઢાંકવાં. આ કામ એવી તજવીજથી કરવું કે શ્વાસોશ્વાસ લાવવાની ક્રિયા કરનારાઓના કામને ખલેલ પહોંચે નહિ. ડાકટર આવતાં સુધી આ ક્રિયા ચાલુ જ રાખવી અને પછી ડાકટર ફરમાવે તેમ કરવું. શ્વાસોશ્વાસની આ ક્રિયા એક કલાક સુધી કે વખતે જરૂર જણાય તો બે ત્રણ કલાક સુધી ચાલુ રાખવી. ડૂબેલો માણસ મરી ગયેલો લાગે છે અને મરી ગયેલો માનીને તેને અવસાને પહોંચાડ-ડવાની તૈયારી થાય છે. પણ એવા જ મરી ગયેલા દેખાતા માણસો ઉપર, ઉપર પ્રમાણે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ઘણો વખત સુધી ચાલુ રાખ-વાથી તેમનામાં ફરી શ્વાસ ચાલુ થયાના અને તેઓ જીવતા થયાના દાખલા બનેલા છે.

૨૭૨. **ગરમી લાવવાની ક્રિયા**—દરદી પોતાની મેળે શ્વાસ લેવા માંડે કે શ્વાસોશ્વાસ ભરવાની ઉપલી ક્રિયા બંધ કરવી અને તેના શરીરમાં ગરમી લાવવાના ઉપાયો તાબડતોબ કરવા. તે ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) દરદીના શરીર ઉપર ગરમ ધાબળીઓ, કામળીઓ કે

ધુંસા ઓઢાડવાં. છાતી ઉપર તેમજ પાછળ પીઠ ઉપર રાઇનાં પલાસ્તર મારવાં. હાથ પગો ઉપર બારીક વાટેલી સુંઠ ઘસવી.

(૨) ગરમ પાણીની બાટલીઓ અથવા તપાવેલ ગરમ ઇંટો કે નળીયાંથી કાળજા ઉપર, બગલોમાં તથા પગનાં તળીયાં ઉપર શેક કરવો.

(૩) દરદીમાં ચેતન આવે, અને ગળેથી ઉતારવાની શક્તિ આવે કે એક ચમચી ગરમ પાણી પાઈ દેવું. ગળે પાણી ઉતરે કે થોડી ગરમ ચા કે કોફી પાવી. આટલું કર્યા પછી તેને પથારીમાં સુવાડવો અને કાંઇ પણ બોલાવ્યા ચલાવ્યા વિના ઉંઘવા દેવો.

દરદી પોતાની મેળે શ્વાસ લેવા માંડે એટલે શ્વાસોશ્વાસની ઉપલી કૃત્રિક ક્રિયા બંધ કરવી. વળી શ્વાસોશ્વાસ બરાબર ચાલુ થયા પહેલાં ગરમી લાવવાના ઉપાયો કરવા નહિ. આટલી વાતો ધ્યાનમાં રાખીને પછી જો ડાકટર આવી પહોંચે તો તેની આજ્ઞા પ્રમાણે વર્ત્તવું.

૨૭૩. **ડુબવાથી થયેલ મૃત્યુનાં લક્ષણો**—શ્વાસોશ્વાસ બંધ પડે, હૃદયનો થડકો પણ બંધ થાય, આંખનાં પોપચાં અરધાં મીંચેલાં રહે, કીકીઓ પહોળી થાય, જડબાં બીડાઈ જાય, જીભ દાંત વચ્ચે પકડાય, નાક તથા મોંમાં ફીણ આવી જાય, શરીર વધારે ફીકું પડતું જાય અને વધારે ઠંડું પડતું જાય.

૨૭૪. **દાઝવું અથવા બળવું**—દાઝવાના સાધારણ બનાવો તો ઘણા બને છે, અને તેમાં કાંઈ વિશેષ ઉપચાર કે સારવારની જરૂર પડતી નથી. શરીરનો એકાદ ભાગ જરા દાઝયો હોય કે ઝાળ લાગી હોય તો તલના તેલમાં બારીક કપડું બોળીને મુકવું, અથવા કેળનું પાંદડું તેલવાળું કરીને મુકવું. શરીરનો કોઇ ભાગ સખ્ત દાઝયો કે બળ્યો હોય તે વખતમાં દરદીએ તથા આસપાસના લોકોએ શું શું વાતો લક્ષમાં રાખવી તથા શું સારવાર કરવી, તેને માટે નીચે પ્રમાણે સૂચનાઓ કરવામાં આવે છે:—

(૧) દાઝેલા કે બળેલા દરદીએ દોડાદોડ કરવી નહિ; કેમકે એમ કરવાથી શરીર ઉપર બળેલાં કપડાં વધારે ઝડપથી બળવા લાગે છે.

(૨) શરીર બળે અને કપડાં સળગવા લાગે કે દરદીએ તુરત જ જમીન ઉપર સુઇને ધૂળમાં આળોટવા મંડી જવું, અથવા ઘરમાં ગુણપાટ, કોથળો, જાજમ, કે શેતરંજી જે જાડું કપડું હાથ આવે તેમાં વીંટળાઈ જવું; આથી શરીરનાં બળતાં કપડાં તુરત ઓલવાઈ જશે.

(૩) અથવા પાણીનું માટલું કે પાણીની ડોલ ઘરમાં ભરેલી હોય તે દરદીના શરીર ઉપર રેડી દેવી.

(૪) મદદ કરનારાંઓએ પોતાનાં કપડાં સળગે નહિ, તેની સંભાળ રાખવી.

(૫) શરીર ઉપરનાં બળતાં કપડાં ઓલવ્યા પછી દરદીને તુરત પથારીમાં લેવો.

(૬) તેને હીમત આપવી કે "તને કાંઇ થયું નથી; બહુ દાઝયું નથી, હમણાં મટી જશે." એમ કહીને દરદી ધ્રુજતો હોય કે બેશુદ્ધ બની ગયો હોય તો તેને ગરમાગરમ ચા, કૉફી કે થોડો જલદ દાક્ષાસવ પાવો.

(૭) ગરમ પાણીની બાટલીઓ તેના પગનાં તળીયાં ઉપર મૂકવી.

(૮) બળેલાં કપડાં ધીમેથી કાઢી નાખવાં; દાઝેલી ચામડી સાથે કોઇ બળેલ કપડું વળગી ગયું હોય તો ખેંચીને કાઢવું નહી. વળગેલો ભાગ રહેવા દઇ બાકીનું કાતરવતી કાપી છુટું પાડવું.

(૯) બીજી તરફથી બળેલા ભાગ પર મલમપટાની તાબડતોબ તૈયારી કરવી. લીંટનું કપડું, તે ન હોય તો સાદું સુતરાઉ ધોળું કપડું, તલનું તેલ કે કોપરેલ તેલ, તુરત હાજર કરવું. બે ત્રણ રૂા. ભાર કળી ચુનામાં ૨–૩ રતલ પાણી નાખીને બે કલાક તે ઠરવા—આછરવા દેવું.

આ ચુનાનું પાણી તથા પેલું તલનું તેલ અથવા મળી શકે તો અળસીનું તેલ બન્ને સરખે ભાગે મેળવી ફીણીને મલમ જેવું-ઘી જેવું બનાવવું. આ બનાવેલ તેલ જરા ગરમ કરીને લીંટ ઉપર કે સાફ ધોળા કપડા ઉપર પાથરીને-જાડો થર કરીને-તે કપડું બળેલા ભાગ ઉપર મુકવું.

(૧૦) દરદી બળવાથી બળું બળું થાય અને ઠંડકને માટે બુમો પાડે, પણ કોઈ ઠંડી વસ્તુ મુકવી નહિ. ઠંડું પાણી પણ લગાવવું નહિ, તેથી તો ઉલટું નુકસાન છે.

આટલી તજવીજ કર્યા પછી જરૂર પડે તો ડાકટરને બોલાવીને તેની સલાહ પ્રમાણે સારવાર કરવી.

દરદી બહુ બળેલ હોય અને તેના મનને મોટો આંચકો લાગ્યો હોય, જીવનશક્તિ છેક નબળી પડી ગઈ હોય, ચેહેરો સંકોચાઈ ગયો હોય, ચામડી પરસેવાથી ભીંજાઇ ગઇ હોય, અને નાડી ઘણી દુર્બળ હોય તો પહેલાં આ ભયભરેલાં ચિન્હો મટાડવા માટે દરદીને તાબડતોબ ગરમ પાણીમાં ડુબકી મરાવવી (ગરમ પાણીમાં બેસાડવો). આ ઉપાય સૌથી સારો છે. આથી શરીરની ગરમી પાછી આવે છે, નાડીની સ્થિતિ સારી થાય છે, બળતરા શાંત પડે છે, તથા બળેલો ભાગ ચોખ્ખો થાય છે. ઉષ્ણસ્નાનની સગવડ ન હોય અથવા તેમ કરવાની હિમત ન ચાલે તો દરદીને બીછાનામાં સુવાડી તેના શરીર ઉપર ધાબળો ઢાંકી દેવો. પગ, હાથ અને સાથળની બન્ને બાજુએ ઉના પાણીના શીશા ફલાલીનવડે બાંધી દેવા અને ગરમાગરમ ચા કે કાફી પાવી. અતિ નબળાઇ હોય તો થોડો બ્રાંડી પાઈ દેવો.

બળેલા કે દાઝેલા ભાગ ઉપર પાટાપાંડી (dressing) કરતાં ત્રણ હેતુ તરફ લક્ષ રાખવું. ૧. ક્ષતને પવન લાગવા ન દેવો. ૨. બળતરા અટકાવવી. ૩. ડ્રેસિંગ (પાટો) એવી રીતે બાંધવો કે

તે વારંવાર બદલવો ન પડે. પાટો બદલતાં દરદીને ઘણી જ વેદના થાય છે. માત્ર ચામડી જ દાઝેલી હોય તો ઉપર કહેલ કળીચુનાના પાણી તથા તેલની મેળવણીથી બનેલ મલમનો પાટો બાંધવો. અથવા કોલોડિયન નામની બ્રીટીશ ફાર્માકોપીઆની દવા છે તે સર્વોત્તમ છે. નરમ પીંછીથી તે ચોપડવું અને સુકાય એટલે ફરી ચોપડવું. જો નીચેનો જખમ એકદમ ન રૂઝાય તો નાનો તો થશે જ. પછી વેસેલીન સાથે લેડ ઑઇન્ટમેન્ટ કે બોરાસીક ઍસીડ મેળવીને તે લીંટ ઉપર પાથરી તે લીંટ જખમ ઉપર મુકવાથી તુરત ફાયદો થાય છે. શરીરના ઘણા ભાગ અથવા જુદા જુદા ભાગો દાઝયા હોય તો ડ્રેસીંગ બદલાવતી વખતે બધાં ડ્રેસીંગ એકી વખતે ખુલ્લાં કરવાં નહિ. એક પછી એક અવયવનું ડ્રેસીંગ છોડવું અને તેના ઉપર પાટો પીંડી થયા પછી બીજો પાટો છોડીને તેના ઉપર ડ્રેસીંગ કરવું. દાઝવાથી ફોલ્લા થયા હોય ને તે મોટા ન હોય તો કાપવા કે ફોડવા નહિ. રૂ મુકીને બાંધી રાખવા. આથી ફોલ્લાની અંદરનો રસ (રસી) શોષાઇ જશે. જો ફોલ્લા મોટા હોય તો તેને ફોડી તેમાંની રસી બહાર કાઢી નાખી તે ઉપર ઉપલી દવાઓ ચોપડવી. દોઢ રતલ પાણીમાં એક ઔંસ 'બોરો–ગ્લીસરાઇડ' ઓગાળીને તે પાણીમાં અથવા કારબૉલિક ઑઇલ (૧ ભાગ કારબૉલિક ઍસીડ અને ૪૦ થી ૫૦ ભાગ તલનું તેલ) તેમાં લીંટ ભીંજવીને તે જખમ ઉપર મુકવું. દાઝેલા ભાગ ઉપર ઘઉંનો મેંદો ભભરાવી તેના ઉપર રૂનાં પેલ દાબી ફલાલીનનો પાટો બાંધી દેવાથી પણ ફાયદો થાય છે. પાટાના સંબંધમાં વિશેષ નીચેની સૂચનાઓ પરિચારિકાએ ધ્યાનમાં રાખવી:—

(૧) પહેલી વારનું ડ્રેસીંગ (પાટો) નઠારી વાસ મારે એટલે પાટો જલદી બદલવો; પણ વાસ ન મારે અને દરદ પણ બહુ ન હોય તો ત્યાં સુધી પાટો બદલાવવાની જરૂર નથી.

(૨) પાટો બદલાવતાં ઉપરની ચામડી છુટી ન પડતાં અટકી રહેલી હોય તો તેના ઉપર પોલ્ટીસ મુકવી, એટલે ચામડી છુટી પડી જશે. આ રીતે તે ભાગ ચોખો થયા પછી ઝીંકનો મલમ કે લેડ ઓઇન્ટમેન્ટ લગાડી પાટો બાંધી દેવો.

(૩) ઘણો ભાગ દાઝયો કે બળ્યો હોય તો તેનાં ચાંદાં રહી જાય છે અને ચામડી સંકોચાઇ જાય છે. આથી ક્ષત સુકાવા માંડે ત્યારે અવયવો લાંબા ટુંકા કર્યા કરવા, નહિ તો નસ સંકોચાઇ જઇ ખોડ રહી જાય.

૨૭૫. **રક્તસ્રાવ** (Bleeding)—ધમની (arteries), શિરા (veins), અને કેશિકા (capilaries) અકસ્માત્ અથવા દરદથી તુટવાથી કે જોખમાવાથી તેમાંથી જુદા જુદા પ્રમાણમાં જુદી જુદી જાતનું લોહી વહે છે. ધમની એટલે ધોરીનસ તુટવાથી જે લોહી નીકળે છે તે રાતા રંગનું હોય છે, અને ઘણી વખત પાચકારીની માફક જોરથી લોહી વહે છે તે ઘણું ભયંકર છે. તેમાં પણ જો ધમની જાંગ વગેરેની મોટી હોય તો વહેતું લોહી તુરત અટકાવી ન શકાય અને થોડી મીનીટમાં જ મૃત્યુ નીપજે છે.

શિરા તુટી હોય તો તેમાંથી જે લોહી નીકળે તે કાળાશ પડતા રાતા રંગનું હોય છે. તે લોહી ધીમું અને ચાલુ વહ્યા જ કરે છે. ધમની કરતાં શિરાનું લોહી અટકાવવું વધારે સહેલું છે. કેશવાહિનીમાંથી નીકળનારૂં લોહી બહુ રાતું નહિ તેમ બહુ કાળું નહિ, એવું મધ્યમ રંગનું હોય છે. આ લોહી ધીમે ધીમે ઝરે છે.

ડાકટર આવી પહોંચતાં પહેલાં લોહી અટકાવવા માટે પરિચારિકાએ અથવા આસપાસના લોકોએ ત્રણ ઉપાયો કરવા. ૧. ઠંડક લગાડવી. ૨. દબાણ તથા ૩. જે અવયવમાંથી લોહી વહેતું હોય તે અવયવને ઉંચો રાખવો.

નસો તુટીને તેમાંથી લોહી ઝરતું હોય તો તેના ઉપર ઠંડું પાણી રેડ્યા કરવાથી લોહીની ઝીણી નસોનાં મોં સંકોચાઇને લોહી બંધ પડે છે. આ ઉપાયથી લોહી બંધ ન થાય તો સુકા લીંટનો એક મોટો કકડો લઈ તેની ઘડીઓ વાળીને ગાદી જેવું બનાવી લોહી નીકળતું હોય તે ઉપર તે ગાદી મુકવી અને તેના ઉપર મજબૂત પાટો ખેંચીને બાંધવો. આથી પણ લોહી અટકીને બંધ પડે છે.

લોહી વધારે વહેતુ હોય અને તેનો રંગ કાળો હોય તો સમજવું કે શિરા તુટવાથી લોહી નીકળે છે. આમ બન્યું હોય ત્યારે દરદીને પથારીમાં સુવાડી દેવો તથા હાથ કે પગ કપાયેલ હોય તો તે ધડ કરતાં ઉંચો રખાવવો, તેમ જ કપાયેલા ભાગથી હૃદય (છાતી) તરફ જો લુગડું કે બીજું કાંઇ હોય તો તે ખુલ્લું કરી નાખવું. આમ કરતાં જો લોહી બંધ ન થાય તો લીંટનો એક કટકો અથવા સુતરાઉ ધોળા કપડાનો એક કકડો જખમની જમીન ઉપર વાળી દેવો અને તેના ઉપર પાછી એ જ કપડાની ગાદી મૂકી ખેંચીને પાટો બાંધવો. હાથે કે પગે આ પાટો ખેંચીને બાંધવો હોય તો તે પાટો નીચેથી બાંધવો નહિ, નાહ તો નીચેના ભાગ ફૂલી જાય.

જખમવાળા ભાગમાંથી રાતું લોહી ઝપાટાબંધ વહેવા લાગે તો ધમની તુટી છે, એમ સમજવું. આ વખતે જખમ ઉપર ચોંટેલુ લોહી ધોઇ નાંખી કઇ ધમનીમાંથી લોહી વહે છે તે શોધી કાઢવું અને તે ઉપર આંગળીનું સખ્ત દબાણ કરવું અને ડાકટરને તાબડતોબ બોલાવવો. જખમ ઉપર આંગળી લાંબા વખત સુધી દાબી રાખવાથી આંગળી રાખનાર થાકી જાય એવું હોય તો, એક કટકો લીંટ અને કાર્બોલિક એસીડવાળું શણીયું અથવા જખમ ઉપર બાંધવાનું ખાસ રૂ આવે છે તેની ઘડીઓ વાળીને ગાદી જેવું બનાવી બરાબર તુટેલી ધમનીના મોં ઉપર મુકીને પાટો બાંધી દેવો.

હાથ અથવા પગના જખમમાં ધમનીમાંથી લોહી વહેતું હોય તો લોહી અટકાવવાની એક બીજી રીત પણ છે. જે ધમનીમાંથી લોહી વહેતું હોય તે જખમના ઉંચેના ભાગમાં તે જ ધમની ઉપર દબાણ કરવાથી લોહી વહેતું અટકી શકે. જો પરિચારિકાને ધમનીની ગતિનું જ્ઞાન હોય તો લોહીની તે નસ ઉપર છીંટની એક સખ્ત ગાદી મૂકી રૂમાલની ઘેડો વાળીને પાટો બાંધવો અને તેની ઘડીમાં એકાદ બુચ કે પથરો મૂકીને તે બુચ અથવા પથરાવાળો ભાગ લોહીની નસ ઉપર મૂકીને રૂમાલના છેડાને શરીરની બહારની બાજુએ બીજી ગાંઠ વાળવી અને પછી તેમાં લાકડીઓ ખોસીને ખૂબ વળ દેવો. આ પ્રમાણે જો બરાબર વળ દેવામાં ન આવે તો લોહી બંધ થતું નથી. બરાબર વળ દીધો હોય તો ધમનીમાંથી નીકળતું લાલ લોહી બંધ થાય, પણ દબાણ અને પાટાથી શિરામાંનું લોહી બરાબર ફરી શકે નહિ, તેથી જખમમાંથી કાળાશ પડતા રંગનું લોહી ઝરવા માંડે, પણ તે થોડી વારમાં એની મેળે જ બંધ થઇ જાય છે.

ઉપલી રીતોથી લોહી બંધ થાય છે, તો પણ જખમવાળા અવયવને નીચે તકીઓ મુકીને ઉંચો રાખવો, જેથી લોહીની ગતિને જલદી વેગ મળે નહિ. ઉભા રહીને કામ કરવું પડતું હોય, અથવા બહુ રખડવું પડતું હોય તેમના પગની બધી શિરાઓ જાડી થાય છે. કોઇ વાર આ જાડી શિરાઓ ફાટીને ઘણું કાળું લોહી નીકળે છે. જેના પગની શિરાઓ જાડી થઇ હોય તેવા માણસના પગે કોઈ પ્રકારનો જખમ થાય તો આમ થઇ આવે છે. જ્યારે આ પ્રમાણે લોહી નીકળે ત્યારે જે ઠેકાણેથી લોહી નીકળતું હોય તે ઠેકાણાને આંગળીથી દાબવું અને લીંટ અથવા બીજા કપડાની ઘડીઓ વાળી નાની ગાદી બનાવી ત્યાં મુકવી. તે ગાદી ઉપર એક પૈસો અથવા એવો જ બીજો કઠણ પદાર્થ મુકીને તેના ઉપર લીંટની એક મોટી ગાદી મૂકી પાટો

બાંધવો. દરદીને સુવાડી રાખવો, અને દરદવાળો પગ મોટા તકીઆ ઉપર ઉંચો રાખવો.

૨૭૬. **નાકોઠી ફુટવી**—નાકોઠી ફુટે ત્યારે દરદીને બેસાડીને માથું પાછલી બાજુ તરફ નમતું રખાવવું અને રૂ અથવા કપડાના કકડાવડે નસકોરાં દબાવી રાખવાં. માથાની બે બાજુએ દરદીના બે હાથ કેટલીક મીનીટ સુધી ઉંચા રખાવવા. આટલા ઉપાયથી ઘણું કરીને લોહી બંધ પડશે. જો આ ઉપાયથી લોહી બંધ ન પડે તો ડાકટરને બોલાવવો, અને ડાકટર આવી પહોંચે એટલામાં દરદીના કપાળ ઉપર અને ગળા ઉપર ઠંડા પાણીમાં કે કોલનવૉટરમાં કપડું ભીંજવીને ઘડી વાળી મુકવું. વળી બરફ મેળવેલ પાણી અથવા મીઠું (નીમક) મેળવેલ પાણી (૧ાા રતલ પાણીમાં ૧ ઔંસ મીઠું) તેની પીચકારી નાકમાં મારવી. માથાના તાળવા ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી.

૨૭૭. **દાંતનું તથા જળોના જખમનું લોહી**—દાંતમાંથી લોહી વહે અથવા જળો લગાડ્યા પછી તેના જખમમાંથી લોહી વહે, તો તે અટકાવવા માટે એક કકડો લીંટ અથવા સાદું ધોળું લૂગડું તેના ઉપર રાખીને આંગળીથી દાબી રાખવાથી અથવા પાટો બાંધી દેવાથી લોહી બંધ થશે. દાંત ખેંચાવી કાઢ્યા પછી જો દાંતની બખોલમાંથી ઘણું લોહી વહે ને બંધ ન થાય તો તે પોલમાં ફુલાવેલ ફટકડીની ચપટી નાખીને તેના ઉપર લીંટનો કે લુગડાનો કકડો કે રૂનું પુમડું દાબવું અને તેના ઉપર આંગળીનું દબાણ થોડી વાર રાખવું. આ ઉપાયથી પણ જો લોહી બંધ ન થાય તો ડાકટરની મદદ લેવી.

૨૭૮. **શસ્ત્રક્રિયાનું લોહી**—શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી પરિચારિકાએ લક્ષમાં રાખવું કે તે ઠેકાણેથી લોહી નીકળે છે કે કેમ. જખમ ઉપર મારેલો પાટો (dressing) ભીંજાયલ છે કે નહિ, તે તેણીએ વા-

રંવાર જોયા કરવું. જો તેમાંથી લેાહી વહેતું જણાય તેા જખમના ઠેકાણાથી ઉંચે પાછળ વર્ણવેલી રીતે ધમની ઉપર બરાબર દબાણ કરવું અને ડાકટરને બેાલાવવા ઢીલ કરવી નહિ, કેમકે વધારે લેાહી વહી જાય તેા દરદીને મૂર્છા આવી જાય, દરદી ફીકેા પડી જાય, બહુ અશક્ત થઇ જાય અને મૃત્યુ પામે.

૨૭૯. **વાગવાથી ખેાપરી ભાંગવી**—ખેાપરીનું હાડકું ભાગે છે ત્યારે હાડકાનેા એકાદ ભાગ મગજ ઉપર દબાણ કરે છે. માથા ઉપર જોરમાં માર પડવાથી કે ઘણે ઉંચેથી પડી જવાથી ખેાપરી ભાંગે છે, ત્યારે આમ બને છે. વળી મારથી ખેાપરીની અંદરની કેાઇ ધેારીનસ કે શિરા તુટી હેાય તેા અંદર લેાહી વહીને તે લેાહી મગજ ઉપર દબાણ કરે છે. આવી રીતે વાગવાથી જો દરદી બેશુદ્ધ થાય, ઢંઢેરવાથી પણ જવાબ દે નહિ, તે દમ મુસ્કેલીથી લઇ શકે, દમ ઘુંટાય, આંખની કીકીએા મેાટી થાય, આંખ, નાક, કાન, મેાં, વગેરે અવયવેામાં લેાહી આવેલું માલમ પડે, અને શરીર ગરમ થયેલું માલમ પડે, તેા સમજવું કે ખેાપરીમાં સખ્ત ઈજા થઈ છે. આવા અકસ્માત વખતે દરદીના માથા ઉપર ઘણા જ ઠંડા કે બરફના પાણીમાં ભીંજવેલ કપડું ઘડી વાળીને મૂકવું, અથવા બરફની ભરેલી થેલી મૂક્યા કરવી. દરદી ગમે એવેા હલાક થયેા હેાય તેાપણ તેને જાગ્રત કરવા માટે દારૂ કે કાંઈ ગરમ દવા પાવી નહિ. ખેાપરીની આવી સખ્ત ઈજા થઇ હેાય તેા વિશેષ સારવાર માટે ડાકટરને બેાલાવી તેએા સલાહ આપે તેમ વર્ત્તવું. ખેાપરી ભાગી ન હેાય તેાપણ માથા ઉપર પછાટ વાગે તેા ઠંડું પાણી ઘણેા ફાયદેા કરે છે. મારેા એક વરસની ઉમરનેા બાળક ઘરના ઉપલા માળની બારીએથી ઉછળી આશરે છ સાત વારની ઉંચાઇએથી નીચે સખ્ત જમીન ઉપર પટકી પડયેા હતેા. પડતાં જ તે બેશુદ્ધ બની ગયેા. સૌએ ધાર્યું કે તે મરણ પામ્યેા. કેાઈ

પડોશીએ સૂચના કરી કે તેને પાણીના નળ નીચે મૂકો. જો જીવ હશે તો માથે પાણી પડવાથી શુદ્ધિમાં આવશે. ખરેખાત તેને નળ નીચે લઇ તેના ઉપર પાણી છોડવામાં આવ્યું. અને પછી તેને તેની માએ ખોળામાં લઇ કપડાં ઓઢાડયાં. ફક્ત પાંચ જ મીનીટમાં તેણે શ્વાસ લેવા માંડયો અને બીજા કાંઇ પણ ઉપચાર વિના શુદ્ધિમાં આવી ધાવવા પણ લાગ્યો. અકસ્માતમાં સમયસૂચકતા બહુ કામ આવી જાય છે.

૨૮૦. **માથે લોહી ચડવું**—આ દરદને અંગ્રેજીમાં 'એપોપ્લાક્સી' કહે છે. તેનું થોડું વર્ણન પ્રકરણ ૧૩ માં કરવામાં આવ્યું છે. આ દરદ ઘણું કરીને પાકટ વયમાં થઇ આવે છે. વિશેષ કરીને જમતાં, જમી લીધા પછી કે જાજરૂમાં ઝાડો થતાં થતાં આ દરદની ઉત્પત્તિ થઈ આવે છે. દરદી તદન બેશુદ્ધ બને છે. આંખની બન્ને કીકીઓ મોટી થાય છે, અગર એક કીકી જોઇએ તેથી નાની થાય છે ને બીજી કીકી જોઇએ તેથી મોટી થઈ જાય છે. મોંની શકલ એક બાજુમાં વળી જાય છે. શરીર લાકડા જેવું જડ બની જાય છે, પણ કદિ કાંઈ ગતિ રહી હશે તો તો તે શરીરના એક જ અંગમાં જોવામાં આવશે. આવી રીતે માથા ઉપર લોહી ચડી આવે ત્યારે એક તરફથી ડાક્ટરને તેડું મોકલવું અને બીજી તરફથી દરદીને બીછાનામાં લઇ માથા નીચે મોટું ઓશીકું મૂકી માથું ઉંચું રાખવું તથા માથા ઉપર બરફ મૂકવું. પગનાં તળીયાં ઉપર કે પગની પીંડીઓ ઉપર રાઇનું પ્લાસ્ટર મારવું કે રાઇ ઘસવી, અથવા ગરમ પાણીની બાટલીઓ મુકવી. દરદીને અંધારામાં રાખવો અને ગળાનાં તથા છાતીનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં. આવા બેશુદ્ધ દરદીને શુદ્ધમાં લાવવા માટે ગરમ દવાઓ પાવાનો લોકોમાં ચાલ છે, પણ તેથી ઉલટું નુકસાન છે.

૨૮૧. **શરીરમાં બહારની વસ્તુ ભરાઇ જવી**–(Foreign Body)–રમતાં રમતાં ઘણી વાર છોકરાંઓના ગળે પાઈ, પૈસો, લખોટી,

ખીલી કે એવી કોઇ ચીજ ભરાઇ અટકી રહે છે. આમ બને છે ત્યારે તે છોકરૂં ઘણું ગભરાય છે અને ગુંગળાય છે અને તાબડતોબ ઈલાજ નથી થતો તો ગુંગળાઇ મરે છે. ગળામાં કાંઇ ચીજ ભરાઈ રહે છે ત્યારે દરદીને ખાંસી આવે છે, આંખોના ડોળા બહાર નીકળી પડેલા દેખાય છે, મોંમાંથી તથા નાકમાંથી ફીણ નીકળી પડે છે, ચેહેરો ઝાંખો થઈ જાય છે; દરદી દમ લેવાનાં વળખાં મારતો પોતાના હાથ ઉંચા નીચા કરે છે અને ગળું પકડીને પીખવા લાગે છે; છેવટ બેશુદ્ધ બને છે. **ઉપાય**—ડાબે હાથે તેનાં નસકોરાં બંધ કરવાં અને જમણા હાથની પહેલી (અંગુઠા પાસેની) આંગળી દરદીના ગળાના પાછલા ભાગમાં મુકી ગળામાં ખુંચેલી ચીજ બહાર ખેંચી કાઢવી. જો આંગળી તે ચીજ સુધી પહોંચે નહિ તો દરદીને ખુરશીની પીઠ ઉપર વાંકો વાળી તેના બન્ને ખભાની વચમાં હાથના પંજાવતી જોરથી થાબડવું. જો દરદી નાનું બાળક હોય તો સારવાર કરનારે ખુરશી ઉપર બેસવું અને દરદીનું પેટ પોતાના બે ધુંટણ વચ્ચે દબાય એમ તેને પકડીને બે ખભા વચ્ચે થાબડવું, અથવા દરદીને ચતો સુવાડવો અને તેના પાસે ધુંટડીએ પડી એક ધુંટણ તેના કાળજા ઉપર મુકવો અને જરાક વાંકા વળીને જરા જોરથી ધુંટણ દબાવવો અને એક હાથે દરદીના ગાલ ઉપર જોરથી તમાચો મારવો. આવી રીતે કરવાથી દરદી જોરથી દમ લેશે, અને ઉલટી થઇને ગળામાં ખુંચેલી વસ્તુ બહાર નીકળી જશે. આ ખુંચેલી વસ્તુ કાઢતાં વાર લાગે અને તેથી વસ્તુ નીકળી ગયા છતાં દરદીની બેશુદ્ધિ વળે નહિ તો આગળ કહ્યા પ્રમાણે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચલાવીને શ્વાસ પાછો ચાલુ કરવો. આમાંની કોઇ ચીજ ગળેથી ઉતરીને હોજરીમાં જાય તો બહુ ચિંતા કરવી નહિ; તે કાઢવા માટે જુલાબ કે ઉલટી આપવી નહિ, કેમકે એમ કરવાથી જુલાબ કે ઉલટી તે ચીજને ધકો

મારે ને વખતે તે ચીજ અણીવાળી હોય તો આંતરડાંમાં કે અન્નમાર્ગમાં ખુંચી બેસે. માટે હોજરીમાં ગયા પછી તે ચીજને કુદરતી રીતે ઝાડા સાથે નીકળવા દેવી. કઠણુ ઝાડામાં વીંટળાઈને તે બહાર નીકળી પડશે.

૨૮૨. **કાનમાં જંતુ** જાય તો દરદી ઘણો અકળાય છે. પણ તેમાં ગભરાવા જેવું કશું હોતુ નથી. તલનું તેલ જરા ગરમ કરીને કાનમાં નાખવાથી અંદર ગયેલું જીવડું આપોઆપ મરી જઇ બહાર નીકળી પડશે. કાનમાં પડેલી કોઇ ચીજને કે જંતુને કાઢવા માટે અંદર સુયા જેવી કોઈ પણ ચીજ નાખવાની મૂર્ખાઇ કરવી નહિ. એમ કરવાથી કાનના બારીક પડદાને નુકસાન થઈ જાય છે.

૨૮૩. **આંખનું કણું**—આંખમાં કણું પડવાના બનાવો ઘણા સાધારણ બને છે; પણ તે વખતે બહુ ઉતાવળ અને ગભરામણ થાય તો ઉંધા ઉપાયો થતાં આંખ ઉલટી વધુ બગડે છે. આંખમાં જે કચરો કે કણું પડે છે તે ઘણું કરીને નીચલા કે ઉપલા પોપચા તરફ જાય છે. નીચલા પોપચા કરતાં ઉપલા પોપચામાં ભરાઇ બેઠલ કણું કાઢવામાં વધારે મુસ્કેલી પડે છે. નીચલા પોપચામાં કણું પડયું હોય તો પોપચાને જરા ઉપાડવું અને એક ઝીણા રૂમાલને આંગળી ઉપર વીંટીને તે આંગળી ધીમેથી ફેરવવી એટલે કણું રૂમાલમાં ચોટીને નીકળી આવશે અથવા પાસેના માણસે પોતાની જીભ દરદીની આંખમાં ફેરવવી, એટલે કણું જીભને ચોટી આવશે અને દરદીને જરા પણ ઇજા થશે નહિ. જો કણું ઉપલા પોપચામાં હોય તો તે પાપણ ઉપર ખેંચીને નીચલું પોપચું આસ્તેથી ઉપલા પોપચામાં ખોસવું. આથી ઉપલા પોપચાનું કણું નીચલા પોપચાની પાંપણમાં ભરાઈ બહાર આવશે. આંખમાં કણું પડે ત્યારે આંખમાં ઘણો ખટકો થાય; તે વખતે જો દરદી આંખોને ચોળ્યા કરે તો ઉલટું નુકસાન થાય છે, કેમકે કણું

સખ્ત હોય છે તો ઊલટું વધુને વધુ ખુંચતું જાય છે. આંખમાંથી પાણી છુટવા દેવું. ઘણું કરીને આંસુની સાથે જ કણું નીકળી જાય છે. દરદીએ આવે વખતે આંખને મીંચી રાખવી; ખટકો બહુ થતો હોય તો આંખને જરા બાફવાળો શેક કરવો; અથવા પોતાના રૂમાલનો ગોટો વાળીને મોંના શ્વાસની બાફ દઈ તે બાફવાળો ગોટો આંખે માર્યા કરવો. આમ કરવાથી ખટકો ઓછો થશે. વચ્ચે વચ્ચે આંખને ધીમેથી ઉઘાડવી જેથી અંદર આંસુ ભરાયાં હશે તે ટપકી જશે અને તે સાથે કણાનો પણ નીકાલ થઈ જશે. દયાળુ કુદરતની આપણા ઉપર એટલી બધી કૃપા છે અને તેને આપણી એટલી બધી ચિંતા છે કે, આંખમાં કાંઇ બહારની ચીજ પડે છે કે તે આંસુને મોકલે છે, કે જે આંસુ આંખમાં પડેલી ચીજને ધોઈ હડસેલી બહાર કાઢે છે!

૨૮૪. **નાકમાં ગયેલી ચીજ**—ઘણી વાર બાળકના નાકના ફોરણામાં આંબલીનો કચુકો કે એવડી જ બીજી ગોળ ચીજ પેસી જાય છે; આવે વખતે તે ચીજ કાઢવા માટે નાકના નસકોરામાં કાંઇ નાખવું નહિ. જો તે ચીજ નજરે દેખાતી હોય તો ધીમેથી સોનીની સમાણીમાં પકડી કાઢી લેવી. પણ જો તે ઉંડી પેસી ગઇ હોય તો છીંક લાવવાનો ઉપાય કરવો. છીંકોની સાથે તે નીકળી પડશે. આ ઉપાયોથી ન નીકળે તો પછી દરદીને ડાકટર પાસે તેડી જવો. વાલ, વટાણો, કચુકો, કૌચબીજ, એવી ચીજ નાકમાં ઝાઝી વાર રહે તો પછી ફૂલે છે; માટે તેને કાઢવાની તજવીજ કરવામાં વિલંબ કરવો નહિ.

૨૮૫. **ઝેરી જનાવરના ડંખ**—આવો ડંખ થવો એ એક પ્રકારનો અકસ્માત બનાવ છે. આવે વખતે ડાકટરની મદદ આવતાં વાર લાગે અને બીજા ઉપાયો પણ ન થાય, તો જીવનું જોખમ થાય છે, અથવા દરદી ઘણો પીડાય છે. ઝેરી જનાવરો ઘણાં છે. તેમાં સરપ, વીંછી, ઝેરી ઉંદર, હડકાયું કૂતરૂં, એટલાંનાં ઝેર મુખ્ય છે:—

૨૮૬. **સરપનો ડંખ**—પ્રત્યક્ષ સરપ કરડે ત્યારે તો દરદી ખાત્રીથી કહે છે કે સરપ કરડયો; પણ કેટલીક વાર ઉંઘમાં કે અંધારામાં કરડીને સરપ ચાલ્યો જાય છે, તેથી સરપ કરડયો કે બીજું કોઇ પ્રાણી કરડયું, તેની ખરી ખાત્રી થઇ શકતી નથી. ડંખ નજરે જોવાથી કાંઇક પરીક્ષા થાય છે. ઝેરી સરપ કરડે છે ત્યારે તેની બે દાઢો લાગે છે અને તેથી કરડેલા ભાગ ઉપર-- આવાં બે છિદ્રો જોડાજોડ માલમ પડી આવે છે. જો ચામડી ઉપર ઘણા દાંતની નિશાનીઓ દેખાય તો સમજવું કે તેના દાંત બરાબર બેઠા નથી અને ઝેર ડંખમાં દાખલ થયું નથી. ઝેરી સરપ કરડે છે તો દરદીના શરીરમાં ઝણઝણાટી થાય છે અને તે વધતી જાય છે. બીજી નિશાનીઓમાં દરદીને ફેર ચડે છે અને શરીર ડોલવા લાગે છે. જીવ બેચેન બને છે અને ટાંટીયા કમજોર થઇ જાય છે. આગળ ચાલતાં ઝેર વધવાની સાથે દમ લેવામાં મુસ્કેલી પડે છે; તેનાથી શ્વાસ ઉંડો લેવાતો નથી. નાડી ઉતાવળી પણ અચકાતી ચાલે છે અને વાચા બંધ થવા લાગે છે. કેટલીક વાર દરદીની જીભ બહાર નીકળી આવી મોંઢે ફીણ આવે છે; વળી હાથપગ તણાઇ જાય છે અથવા ફરકે છે; ઝેર આખા શરીરના લોહીમાં ફરી વળ્યા પછી દરદીનું શરીર ટાંઢું પડીને તેને શરીરે પરસેવો વળે છે, છેવટ બેભાન થઇને મૃત્યુ પામે છે.

ઉપાય—સરપના ઝેરનો ભરૂંસાપાત્ર અકસીર ઉપાય છે જ નહિ. તોપણ દરદીના શરીરમાં ઝેર ચડતું અટકાવવા માટે કેટલાક ઉપાયો અજમાવવા જેવા છે, અને હિમતથી તથા સમયસૂચકતાથી તે ઉપાયો લેવામાં આવે તો દરદીનો બચાવ થઈ જાય છે. થોડા ઉપાયો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) ઘણું કરીને સરપ હાથે કે પગે કરડે છે; માટે સરપ કરડે કે ડંખથી ત્રણ ચાર તસુ ઉંચેથી દોરી તાણીને બાંધી લેવી. દોરી

બાંધવાની મતલબ એ છે કે ડંખવાળા હાથનું કે પગનું ઝેરવાળું લોહી ઉપર ચડી શકે નહિ.

(૨) ડંખના ઝેરને ચૂસી લેવું. આ ઉપાય દરદી પોતે પણ કરી શકે, અથવા આસપાસના સારવાર કરનારામાંથી કોઇએ ઝેર તાબડતોબ ચૂસી ચૂસીને થુંકી નાખવું. આ ઉપાયમાં સંભાળ એટલી જ રાખવાની છે કે ઝેર ચૂસનારના મોંમાં કાંઈ ચાંદુ કે જખમ ન હોવાં જોઇએ, નહિ તો ચૂસેલું ઝેર તે ચાંદામાં કે જખમમાં દાખલ થાય છે. ડંખવાળો ભાગ મોંમાં પકડીને દાંત તથા હોઠની મદદથી ડંખને ખૂબ જોરથી ચૂસવો. તેમ કરવાથી ડંખમાંનું ઝેર ચૂસનારના થુંકમાં આવે છે. ચૂસનારે આ થુંક બહાર ફેંકી દેવું. ગળે ન ઉતરી જાય તેની સંભાળ રાખવી. છેવટ ચોખા પાણીથી કોગળા કરી મોં સાફ કરવું.

(૩) ડંખ ઉપર ચપ્પુવડે કે કોઇ પણ ધારવાળા હથીયાર-વડે કાપ મૂકીને લોહી વહેવા દેવું. ડંખની આસપાસ આશરે ૦।। ઇંચ ફરતા કાપ મુકવા અથવા એટલો ભાગ છોલી કાપી કાઢવો. કાપ મુકતી વખતે ડંખવાળી ચામડીને બે આંગળીની ચપટીમાં પકડી રાખવી, જેથી કાપ બરાબર પડે. કાપ્યા પછી તે કાપેલો ભાગ ગરમ પાણીમાં બોળવો કે ગરમ પાણીથી ધોવો. જેથી લોહી વધારે વહીને તેની સાથે સરપનું ઝેર પણ નીકળી જશે. બીજા નંબરનો ઉપાય કર્યા પછી પણ ઝેર રહી ગયાની શંકા હોય તો આ ત્રીજો ઉપાય કરવો. સરપ બહુ મોટો અને ઝેરી હોય અને આંગળી ઉપર કરડયો હોય તો એકદમ આંગળી કાપી કાઢીને ઝેરમાંથી બચી ગયાના દાખલા બનતા જોવામાં આવે છે.

(૪) ડંખવાળા જખમને બાળવો એ પણ એક ઉપાય છે. સરપ કરડે કે તુરત જ ડંખવાળી ચામડી ઉપર સળગતો અંગારો

ચાંપી દેવામાં આવે તો ઝેરવાળું ડંખનું લોહી બળી જાય છે. જલદ તેજાબથી ચામડી બાળવાથી પણ એ જ ક્રિયા થાય છે. કાર્બોલિક ઍસીડ અથવા નાઇટ્રીક ઍસીડનું એકાદ ટીપું ડંખ ઉપર મુકવું:

(૫) 'હાજર તે હાથયાર'—અકસ્માત થાય ત્યારે તો હાજર હોય તે જ હથિયાર થઇ પડે છે. સમયસૂચકતા આવાં સાધનોને શોધી કહાડે છે. પાસે હથિયાર ન હોય અને તેજાબ ન હોય તો શું કરવું? બેચાર દીવાસળીનાં ટોપકાં ખેરી લઇ ડંખ ઉપર મૂકીને તેમાં સળગતી દીવાસળી લગાડવી; અથવા પાસે દારૂ હોય તો ડંખ ઉપર દારૂ મુકવો અને તેમાં દીવાસળી મુકી સળગાવવો. એક મોટા જોખમમાંથી બચવા માટે આવા નાના જોખમી ઉપાયો કરતાં જરા પણ અચકાવું નહિ જોઇએ.

(૬) ઝેરી દુ:ખવાળા દરદીને ઉંઘમાં પડવા ન દેવો, એ સારવાર કરનારાંઓએ ખસૂસ ધ્યાનમાં રાખવું. તેને વારંવાર કૉફી પાયા કરવી અથવા લાયકર આમોનિયા, સ્પિરિટ એમોનિયા એરોમેટિક, દ્રાક્ષાસવ અને ખપે તો બ્રાંડી યોગ્ય માત્રાથી પાવી. આ દવાઓ શરીરમાં ગરમી લાવવા માટે પાવાની છે, તેથી દરદી શુદ્ધિમાં ન આવ્યો હોય ત્યાં સુધી દર પા કે અરધા કલાકે પાયા કરવી.

(૭) દરદી બહુ જ બેભાન બની ગયો હોય તો મોં ઉપર તેમ જ મગજ ઉપર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી અને છાતી ઉપર તેમ જ કલેજા ઉપર રાઈનાં પ્લાસ્ટરો મારવાં.

(૮) સરપનું ઝેર ડંખમાંથી શરીરમાં પહોંચી ગયા પછી દોરી બાંધવી નકામી છે. ઝેર ચડયા પહેલાં દોરી બાંધી દીધી હોય તોપણ તે દોરી બહુ વાર સખ્ત રાખવી નહિ, કેમકે તેથી નીચેના ભાગને તાજું લોહી નહિ મળવાથી તે ભાગ બગડે છે; થોડીવાર રાહ જોતાં ઝેર ન ચડે તો દોરી ઢીલી કરવી અને પછી છોડી નાખવી. દોરી

બાંધ્યા છતાં ઉપર ઝેર ચડે તો ઉપરની કલમ ૨ કે ૩ નો ઉપાય કર્યા પછી દોરી છોડી નાખવી. સર્પદંશમાં ઝેર લોહીમાં મળી ગયા પછી ઉપલી કલમ ૬ માં જણાવેલા ઉપાય સિવાયના પ્રથમના પાંચ ઉપાયો નકામા છે.

(૯) ઘી, મધ, માખણ, પીપર, આદુ, મરી અને સીંધાલુણ એકત્ર કરીને ખવરાવવાં. આ ઉપાયથી ઝેરની શાંતિ થાય છે.

(૧૦) ફટકડીનું પાણી કરીને પાવું.

૨૮૭. **વીંછીનો ડંખ**—વીંછી કરડે ત્યારે પ્રથમ સોયની અણી ભોંકાયા જેવી વેદના જણાય છે, પણ પછી તુરત જ તે વેદના વધીને જાણે ઘણી સોયો વધુ જોરમાં ભોંકાતી હોય એવી પીડા થઈ પડે છે. વીંછીના ડંખની વેદના સરપ ડંખ કરતાં પણ ઘણી વધારે અસહ્ય થાય છે અને પાંચ દશ મીનીટમાં તે ઝેર શરીરમાં ચડી જાય છે.

ઉપાય:—વીંછીના ઉપાયો અનેક છે. સર્પ ડંખના ઉપાયોની પેઠે દોરી બાંધીને પછી ડંખ ડામવાથી, બાળવાથી કે ચૂસી લેવાથી ઝેર નીકળી જાય છે. કાસ્ટીકથી કે કાર્બોલિક ઍસીડથી ડંખ તુરત બાળવામાં આવે તો ઝેર ઉપર ચડતું અટકે છે. આમોનિયા લગાવવું તથા સુંઘાડવું; ડુંગળીનો કાંદો વાટીને ડંખ ઉપર બાંધવો. વીંછીના ડંખમાં જીવનું જોખમ કવચિત જ થાય છે, પણ વેદના ઘણી થાય છે. વીંછી સખ્ત ઝેરી હોય છે તો દરદીનું શરીર ઠંડું પડે છે ને પરસેવાના રેલા વળે છે. આવે વખતે શરીરમાં ગરમી લાવનારી ગરમ દવાઓ કે ચા અને કૉફી પાવી.

૨૮૮. **ઉંદરનું ઝેર**—ઉંદર કરડે છે ત્યારે તેની કાંઇ સખ્ત પીડા થતી નથી. સવારમાં ઉઠતાં ડંખ થએલો માલમ પડે છે. જો ઝેરી નથી હોતો તો તે ડંખથી કાંઇ નુકશાન થતું નથી. પણ ઝેરી હોય છે, તો કેટલાક દિવસે તે ઝેર લોહીમાં મળ્યા પછી શરીર ઉપર શાળસ

જેવું ઉઠે છે અથવા અમુક સુંવાળા ભાગ ઉપર રતવા જેવો સોજો થઈ આવે છે. માટે ઉંદર કરડે કે તુરત તે ઝેરી છે એમ માનીને તેનો પ્રથમથી જ ઉપાય કરવો. કાળીપાટનો ઉકાળો આઠ દિવસ પાવો. ડંખ ઉપર અથવા તેના ઝેરથી જ્યાં સોજો ઉઠી આવે ત્યાં દશાંગ લેપ ચોપડવો. કાળીપાટને બદલે સોનામખીનાં પાંદડાં ઉકાળીને કેટલાક દિવસ પીવાય તોપણ નિત્ય ઝાડા થઇને ઉંદરનું ઝેર લોહીમાંથી નીકળી જાય.

૨૮૯. **ભમરી–મધમાખ**—આ જાતનાં પ્રાણીનો ડંખ પણ બહુ વેદનાવાળો હોય છે અને જે ભાગમાં કરડે તે ભાગ સુણી જાય છે. **ઉપાયઃ**—દશાંગ લેપ ચોપડવો; અથવા માટીનો જાડો થર કરી દેવો; ઠંડા પાણીનાં પોતાં કે પાણીની ધાર; સ્પીરીટ ઍમોનિયા એરોમેટિક લગાડવું. દરદીને ચા કે કૉફી પાવી, જેથી તેના શરીરની ગરમી જળવાઇ રહે.

૨૯૦. **હડકાયા કૂતરાનું ઝેર**—(હડકવા)—તેને માટે કોઈ અકસીર ઈલાજ નથી. તો પણ ડાક્ટરની ગેરહાજરીમાં નીચેના ઉપાયો અજમાવવાઃ—

(૧) હડકાયું કુતરૂં કરડે કે તુરત ડંખવાળો ભાગ કાપી કાઢીને પછી બાળવો.

(૨) હડકવા હાલ્યા પછી સ્નાયુશૈથિલ્યકૃત દવાઓ, જેવી કે અફીણ, ભાંગ, બેલાડોના વગેરે આપવી.

(૩) અફીણ મોટા પ્રમાણમાં દરદી જીરવી શકે છે અને તેથી હડકવાના જંતુઓ નીકળી પડી દરદીનો બચાવ થઇ જાય છે.

(૪) કુકડવેલ નામની વનસ્પતિ પાવાથી સખ્ત ઝાડા ઉલટી થઇને હડકવાના જંતુઓ મરીને નીકળી જાય છે.

પ્રકરણ ૩૭ મું.

ઝેર અને તેના તાત્કાલિક ઉપાયો.

ઝેર બે પ્રકારનાં છે, જંગમ તથા સ્થાવર. સર્પ, વીંછી વગેરે પ્રાણીનાં જંગમ વિષની સારવાર પાછલા પ્રકરણમાં જણાવવામાં આવી. આ પ્રકરણમાં સ્થાવર વિષની એટલે વનસ્પતિના વિષની સારવાર વિષે કહેવામાં આવે છે. જાણી બુજીને આપઘાત કરવા કે બીજાને મારી નાખવા, અથવા ભૂલથી ઝેર ખાવા ખવાડયાના બનાવો ઘણા બને છે. આવા વખતે ઝેરની સારવારનું સામાન્ય જ્ઞાન બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે અને જોખમમાં આવી પડેલ દરદીનો સામાન્ય માણસો પણ બચાવ કરી શકે છે. ઝેરી વસ્તુઓ અસંખ્ય છે. અહિં મુખ્ય મુખ્યનું વર્ણન કરવામાં આવે છેઃ—

૨૯૧. **અફીણ**—અફીણ ખાનારને ઝેર આવે, નિશો ચડે ને નિશામાં ઝોકાં ખાય, બોલાવીએ તો બરાબર સાંભળે નહિ અને જરા હોંકારો દઇ પાછો બેશુદ્ધિમાં પડે. બુમ મારીને ધણધણાવવાથી જરા જાગૃતિમાં આવે છે; પણ પાછો બેભાન થાય છે. કાંઇ સમય ગયા પછી અને સંપૂર્ણ બેશુદ્ધિમાં પડયા પછી શ્વાસ ધીમો ચાલે છે, છાતી સ્થિર માલમ પડે છે, આંખો બંધ થાય છે; પોપચાં ઉઘાડીને જોતાં આંખોની કીકીઓ છેક નાની—સોયની અણી જેવડી—દેખાય છે. શરીરે પરસેવો વળે છે. હોઠ તથા મોં કાળાં પડે છે. પેટ કબજ થાય; વખતે લકવાની અસર થાય અને વખતે તાણ ખેંચ થાય. અફીણ મોટા વજનમાં ખવાયું હોય તો અડધા કલાકમાં ઝેર ચડી જાય છે. ખાલી પેટે જલદી અસર થાય છે; અફીણ ખાઇને દરદી ઉંઘમાં પડે છે તો ઝેરની વહેલી અસર થાય છે. ઓછામાં ઓછા ૫ ગ્રેન એટલે વાલ

દોઢ વાલ અફીણથી પણ મૃત્યુ થયાના દાખલા બન્યા છે. માટે અફીણ ખવાય કે તેનો તાબડતોબ ઉપાય કરવો.

(૧) તુરત ઉપાય થાય તો પેટમાં ગયેલ અફીણ બહાર કાઢ-વાનો ઉપાય કરવો. ડાકટરી મદદ આવી પહોંચે તો સ્ટમક પંપ (Stomach pump) નામના યંત્રવડે પેટ ખાલી કરાવવું. તે મદદની ગેરહાજરીમાં ઉલટી કરાવવી. ઉલટીના ઘણા ઉપાય છે. ૧. ગળામાં પીંછું ફેરવી ઉલટી કરાવવી. ૨. સલ્ફેટ ઑાફ઼ ઝિંક હાજર હોય તો તેના ૨૦ ગ્રેન થોડા પાણીમાં નાખી પાવા. ૩. રાઇની ભુકી ૧ થી ૨ ચમચી પ્યાલા પાણીમાં મેળવી પાઇ દેવી. ૪. ઇપીકાકયુ-આના પાઉડર ગ્રેન ૧૫ થોડા પાણીમાં મેળવી પાવાથી પણ ઉલટી થશે. ઉલટીની દરેક દવા પાઇને તેના ઉપર ગરમ પાણી અથવા નીમક મેળવેલું પાણી પુષ્કળ પાવાથી ઉલટીને વધુ જોર મળે છે. આવે વખતે ઉલટી કરાવવામાં જરા પણ આંચકો ખાવો નહિ.

(૨) ઘી—ઘી પાવું. ઘી એ ઝેરનો ઘણો સારો ઉપાય છે. ઘી પુષ્કળ પાઇને પછી ઉલટી કરાવવાથી તમામ ઝેર ઘીમાં લપેટાઇને બહાર આવશે.

(૩) અફીણનું ઝેર શરીરમાં વ્યાપી ગયા પછી ઉલટી બહુ ફાયદો નહિ કરે. પછી તો અફીણના ઝેરને તોડે એવી વિરૂદ્ધ ગુણની દવાઓ પાવી જોઇએ. તેને માટે આ પ્રમાણે ઉપાયો કરવાઃ—(૧) દરદીને જાગૃત રાખવા ઠંડા પાણીની છાલકો માથા ઉપર મારવી, અથવા પાણીની ધાર કરવી. ધણધણાવવો, બુમો પાડીને જગાડવો, ચોંટીઆ લેવા, એવા ઉપાયો કરીને તેને ઘેનમાં પડવા ન દેવો. તેને સુવાજ ન દેવો. (૨) દર પા કલાકે જલદ કોફી પાયા કરવી. (૩) નાડી બેશી જાય તો લાઇકર આમોનિયા ૧૦ ટીપાં અથવા સ્પિરિટ એમો-નિયા એરોમેટિક ૩૦ થી ૪૦ ટીપાં થોડા પાણીમાં મેળવીને પાવાં. ખપે

તો બ્રાંડી પાણીમાં મેળવી પાવો, અને બંને પગ ઉપર ગરમ બાટલીઓનો શેક કરવો.

૨૯૨. **સોમલ**—(આર્સેનિક) સોમલ નાના વજનમાં પણ ઘણી ઝેરી અસર કરે છે. તેમાં કાંઇ સ્વાદ નથી તેથી તે બેમાલુમ રીતે ખવાઇ જાય છે. ઝેરનાં **ચિન્હો**—સોમલ પેટમાં ગયા પછી એક કલાકની અંદર પેટની પીપડીમાં દરદ કરે છે. પછી ઉછાળો ને ઉલટી થાય છે, શરીર ઠંડું પડે છે અને પરસેવો વળે છે, અવયવો ધ્રુજે છે, હાથ, પગ તથા નાકની ડાંડી ઠંડી પડે છે, આંખોની આસપાસ આસમાની રંગનાં ચકરડાં ફરતાં લાગે છે. પેટમાં ચૂંક તથા વાઢ થઈ પેટ છુટી જાય છે; પેસાબ થોડો, તેમાં આગ બળે, વખતે અટકી જાય ને વખતે પેસાબે લોહી પડે. આંખો લાલ થાય, અગન બળે, માથું દુખે, છાતીમાં ધબકારા, શ્વાસ જલદ ને ગુંચવાયેલો, અતિ દાહ થવાથી દરદી પછાડા મારે, હાથ પગમાં આંકડીઓ આવે, ચેહેરો લેવાય, નાડી બેસી જાય અને દરદી મરણ પામે. દરદી છેવટ સુધી હુશિયારીમાં રહે છે, બેભાન થતો નથી. **ઉપાય**—ઓછામાં ઓછું ૨॥ ગ્રેન વજન માણસને મારી શકે છે. (૧) ઉલટી સર્વોત્તમ ઉપાય છે. ઉલટી પોતાની મેળે જ થાય તો ઉલટીની દવા પાવી નહિ. અફીણના ઝેરમાં ઉલટી માટે બતાવેલી બધી દવાઓ આ ઝેરમાં પણ કામ આવે. (૨) ઘી—સોમલમાં ઘી સર્વોત્તમ ઉપાય છે. તે સોમલના દાહની શાન્તિ કરે છે. ઘી તથા દહીં પુષ્કળ પાઇ પછી ઉલટી કરાવવી. (૩) થોડી થોડી મીનીટે દુધ પાયા કરવું, બરફ મળી શકે તો દુધમાં બરફ પણ નાંખવું. (૪) દુધ તથા કળીચુનાનું નીતરૂં પાણી સમ ભાગ મેળવીને પાવું. (૫) દાહ શમન માટે બરફ, લીંબુનું શરબત, નારંગીનું શરબત, સાકર નાંખી ભુરાકોળાનો રસ, ચોખાના ધોણમાં તાંદળજાને વાટી તેનું કરેલું પાણી, સાબુચોખાની કાંજી, વગેરે વારંવાર આપ્યા કરવાં.

૨૯૩. **હુરતાલ-મનશીલ**—આ બે સોમલના જ ક્ષાર છે, તેથી ગુણ તેને મળતા છે. માટે સોમલના ઝેરના ઉપાયો કરવા. ચુનાનું નીતરૂં પાણી તથા તેલ પાવાં. ઉલટીની દવાઓ આપવી. રાખની ભુકીને દુધ તથા પાણીમાં નાખી પાવી.

૨૯૪. **રસકપુર**—રસકપુરની ઝેરી અસર થાય તો મોં, ગળું, અન્નનળ તથા હોજરીમાં દાહ થાય ને ચાંદાં પડે છે. ઉલટી, ઝાડો પણ થાય. ઝાડામાં લોહી પડે, પેટમાં દરદ થઇ ફુલી આવે, મોં સુજી જાય, ને આવી જાય. દાંતના પારા ચડી આવે અને થુંક બહુ નીકળ્યા કરે. ઝેર બહુ થયું હોય તો આંચકી તથા તાણ થઇ મૃત્યુ નીપજે. **ઉપાય**—(૧) ઘી ઘણું પાઇને ઉલટી કરાવવી. ઉલટી કરાવ્યા પછી આંબળાંનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં પાવું. (૨) દુધમાં ઘઉંનો મેંદો કે લોટ મેળવી પાવો. (૩) દુધ, ગુંદનું પાણી, અળસીની ચા, તથા ઘઉંના આટાનું પાણી, સર્વે મેળવીને પાવાં. (૪) લોઢાનો જુનો કાટ ગુંદરના પાણીમાં પાઇને ઉલટી કરાવવી અને એરંડીયાનો જુલાબ પણ આપવો. (૫) બાવળના છાલના પાણીથી કોગળા કરાવવા.

૨૯૫. **ઝેરકોચલું**—(નકસવૉમિકા)-દેશી વૈદ્યો ઝેરકોચલાં વાપરે છે, અને ડાકટરો 'સ્ટ્રીકન્યા' તથા 'નકસવૉમિકા' એ બે બનાવટો દવા તરીકે વાપરે છે. કોઇ વાર વધુ માત્રામાં ખવાઈ જાય તો ઝેરી અસર થાય છે. ઝેરનાં **ચિન્હો**—સઘળાં ચિન્હો લગભગ ધનુર્વાના જેવાં છે. ખાધા પછી થોડી જ મીનીટમાં અથવા એકાદ કલાકમાં ઝેરની અસર માલમ પડે છે. નસોની ખેંચતાણ થવી, એ મુખ્ય ચિન્હ છે. **ઉપાય**—(૧) નસોને ઢીલી પાડે એવી દવાઓ આપવી; જેમકે અફીણ, કપુર, ક્લોરોફૉર્મ, ક્લૉરલ હાઇડ્રેટ, વગેરે. (૨)–ઘી મુખ્ય ઉપાય છે. તુરત ઘી પાઇને ઉલટી કરાવવાથી ઝેરી અસર થતી નથી.

૨૯૬. **ધંતુરો**—(સ્ટ્રેમોનિયમ)—ધંતુરાનાં બી વધારે ઝેરી

છે ને કોઇ કોઇ વાર તેના ઝેરના કેસો બને છે. બે ચાર બીથી ઝેર ચડતું નથી, પણ ઘણાં બી ખવાય તો ઝેર ચડે છે. મુખ્ય **લક્ષણો**—માથમાં ચકરી, ગળામાં શોષ, તરસ, આંખોની કીકીઓ પહોળી થવી, આંખે દેખાતું કાંઇ બંધ પડે; આંખો તથા ચેહેરો લાલ થાય; દરદી બબડે, કપડાંમાંથી કાંઇ વીણુતો હોય કે હવામાંથી કાંઇ પદાર્થ પકડતો હોય એવા હાથના ચાળા કરે. છેવટ બેશુદ્ધિમાં આવે, નાડી જલદ થાય, અને ઝેર બહુ ચડ્યું હોય તો શરીર ઠંડું પડી મૃત્યુ થાય. હાથના ચાળા એ ધંતુરાના ઝેરનું ખાસ લક્ષણ છે. **ઉપાય**—ઉલટી તથા ઝાડો કરાવવો. અરધા અરધા કલાકે જલદ કૉફી પાઇ દરદીને ઉંઘવા ન દેવો. તેલ મેળવીને ગરમ પાણી પાવું.

૨૯૭. **વછનાગ**—(એકોનાઈટ)—ઝેરનાં **લક્ષણો**–હોઠ, જીભ તથા મોંમાં ઝણઝણી તથા આગ; મોંમાંથી પાણી છુટે ને ઉલટી પણ થાય. શરીરે કંપ, આંખે અંધારાં, કાનમાં ઘોંઘાટ, શૂન્યતા તથા બેશુદ્ધિ, શ્વાસ ધીમો પડે, નાડી નબળી તથા નાની, શ્વાસમાંથી નીકળતી હવા ઠંડી, હાથપગ ઠંડા પડે અને છેવટે આંચકી સાથે મૃત્યુ થાય. **ઉપાય**—ઉલટીના ઉપાયો યોજવા. અરધા અરધા કલાકે જલદ કૉફી પાવી. ઝાડાવાટે સાબુ તથા પાણીની બસ્તિ (Syring) આપીને આંતરડાં સાફ કરવાં. ઘી પાવું.

૨૯૮. **ભાંગ**—(હેમ્પ)—ભાંગ કે ગાંજાનું ઝેર (નિશો) ચડે તો આંખો તથા ચેહેરો લાલ થાય, અને દરદી તોફાને ચડે, હસે, ગાળો દે કે મારવા દોડે. ઘેલછાના જેવાં લક્ષણો થાય. **ઉપાય**—ઉલટી કરાવવી તથા ઝાડો કરાવવો. માથા ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી. આમોનિયા સુંઘાડવું. દરદીને ઉંઘવા ન દેવો. દહીં અથવા છાશ સાથે ચોખાનો ભાત ખવરાવવો.

૨૯૯. **ભીલામાં**—ભીલામાનો રસ શરીરે લાગે કે ભીલામાં વધુ

ખાવામાં આવે તો તે શરીરે ફુટી નીકળે છે. ફુટી નીકળે છે એટલે શરીર ઉપર ઝીણી ઝીણી બરૂણીઓ નીકળે છે, ચળ આવે છે ને દાહ થાય છે. વિશેષ કરીને સુંવાળા ભાગોમાં આ લક્ષણો જલદી માલમ પડે છે. ઉપાય—૧. ટોપરૂં ખાવું અને કોપરેલ શરીરે ચોળવું. ૨. ટોપરૂં તલ તથા ઘી મેળવી ખાવાં. ૩. માખણમાં સરસવ તથા તાંદળજો વાટીને તેનો લેપ કરવો. ૪. માખણમાં તલ વાટીને તથા દુધમાં મેળવીને તેનો લેપ કરવો. ૫. આંબલીનાં પાન બાફીને બાંધવાં.

૩૦૦. **તમાકુ**—(ટોબેકો)—ઘણા લોકો જાણતા જ નથી કે તમાકુ ઝેરી છે. પણ તે ખરેખાત ઝેરી છે. ખાવાથી જ નહિ પણ દાંતે લગાવવાથી, સુંઘવાથી, ચલમમાં કે બીડીમાં પીવાથી, પાનમાં ચાવવાથી, અથવા શરીરે લગાડવાથી તેનું ઝેર શરીરને લાગુ પડે છે અને વિશેષ પ્રમાણમાં તેનો ઉપયોગ થાય તો ઝેરી ચિન્હો માલમ પડે છે. ટેવ ન હોય તે જરા જેટલી તમાકુ પાનમાં ખાય છે તો તેને માથામાં ફેર આવે છે, તે જ ઝેરી અસર છે. **લક્ષણો**—નાડી જલદ ચાલે, ફેર આવે, ઉલટી થાય, શરીરમાં તોડ થાય, અશક્તિ માલમ પડે, શરીર ઢીલું પડે, અને હૃદય (heart) ની ક્રિયા બંધ પડતાં ક્વચિત મૃત્યુ પણ થાય. ઉપાય—૧. ઉલટી કરાવવી. ૨. એરંડીયાનો જુલાબ આપવો. ૩. માયાંનો ઉકાળો પાવો અથવા ટેનિક એસીડ પાવું.

૩૦૧. **નેપાળો**—(ક્રોટન ઑઇલ)—નેપાળાનું બી ઝેરી છે અને તેનું તેલ ઘણું સખ્ત ઝેરી છે. તે બન્ને રેચના ઉપયોગમાં આવે છે, પણ વધુ પ્રમાણમાં અપાય છે તો સખ્ત રેચ તથા ઉલટીની સાથે ઝેરી અસર થાય છે. અત્યંત દાહ થવો તથા ગળું ઝલાવું, એ તેનાં મુખ્ય લક્ષણો છે. ઉપાય—૧. રેચ વાળવાના સર્વ ઉપાયો કરવા. ૨. ઘી, સાકર તથા ઘી સાથે રાંધેલો ભાત ખવરાવવો. ૩. ઘી તથા

સાકર ચટાડવાં. ૪. દહીંમાં સાકર તથા એલચી નાખીને પાવી. ૫. આંબળાંનું શરબત પાવું કે આંબળાંનો મુરબ્બો ખવરાવવો. દાહશમન ઉપાયો કરવા.

૩૦૨. **દારૂ**—દારૂથી નિશો ચડે છે અને નિશો એ જ ઝેર છે. દારૂ પીધો હોય તેનું મોં વાસ મારે છે અને તે તેનું પ્રત્યક્ષ લક્ષણ છે. દરદી બેભાન બને છે, બકવા કરે છે અને ચાલતાં લથડીયાં ખાય છે. **ઉપાય**—૧. માથા ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું. ૨. ધાણા વાટીને તેનું પાણી સાકર નાખી પાવું. ૩. આંબલીના પાણીમાં ખજુર કે ગોળ મેળવીને તેનું શરબત પાવું. ૪. ભુરા કોળાના રસમાં દહીં તથા સાકર પાવાં. ૫. ઘી તથા સાકર ચાટવાં. ૬. કાકડી ખવરાવવી.

૩૦૩. **બેલાડોના-લક્ષણો**—મોં તથા ગળામાં શોષ, ગળાની બારીનો અવરોધ, તરસ લાગે; હસવું તથા તોફાન કરવું, આંખની કીકીઓ મોટી થવી, ચેહેરો લાલ ફુગેલો અને નાડી ધીમી તથા તંદ્રા, નીચેનું અંગ ઝલાય, આંચકી આવે, છેવટ મૃત્યુ. મૃત્યુ પછી આખું અંગ સુજી આવે અને નાક કાન તથા મોંમાંથી લોહી વહેવા લાગે. **ઉપાય**—૧. ઉલટી કરાવવી. ૨. અફીણ બેલાડોનાનું વારણ છે માટે ૧ ઔંસ પાણીમાં ૦॥ ડ્રામ અફીણનો અર્ક (ટિંકચર ઓપીયમ) આપવો અને ઝેરની અસર શાંત પડે ત્યાં સુધી દશ દશ મીનીટે આપ્યા કરવું. અર્ક ન હોય તો બબ્બે વાલ અફીણ આપ્યા કરવું. ૩. અફીણ ન હોય તો કૉફી વારંવાર પાવી.

૩૦૪. **હાઇડ્રોસ્યાનિક ઍસીડ**—સખ્ત ઝેર છે. તે દવા તરીકે વપરાય છે, પણ ભૂલથી વધુ પ્રમાણમાં લેવાય તો તત્કાળ ઝેર ચડે છે. **ઉપાય**—૧. કારબોનેટ ઑફ આમોનિયા પાણીમા મેળવીને પાવું તથા સુંઘવા માટે નાક આગળ ધરવું. ૨. સલ્ફેટ ઑફ આયર્ન (હીરાકસી) ગ્રેન ૧૦ એક ઔંસ પાણી અને ૧ ડ્રામ ટિંકચર ઑફ

સ્ટીલ, ત્રણે મેળવીને પાવાં. ૩. અથવા સોડા બાઈકાર્બ ગ્રેન ૨૦ એ ઔંસ પાણીમાં પીગળાવી નં. ૨ ની દવામાં મેળવી પાવું. ૪. દરદીના બરડા ઉપર બરફનું કે ગોળીનું ઠંડું પાણી રેડવું તેમજ તે પાણી મોં અને છાતી ઉપર પણ છાંટવું.

૩૦૫. ફૉસફ્રસ—ઉપાય—૧. ઉલટી કરાવવી. ૨. મેગ્નીસ્યા ૧ ભાગ અને 'ક્લોરાઈન વૉટર' ૮ ભાગ મેળવી રાખીને તેમાંથી એક એક ચમચો દશ દશ મીનીટે આપવો. દીવાસળીનાં ટોપકામાં ફૉસફ્રસ છે ને તે બચ્ચાંના ખાવામાં આવી જાય તો ઝેર ચડે. ૩. દુધ પાવું–ખુલ્લો વાયુ.

પ્રકરણ ૩૮ મું.

જંતુનાશક સારવાર.

Antiseptic Treatment.

૩૦૬. જંતુનાશક પદ્ધતિ—રોગના જંતુઓનો નાશ કરવાની પદ્ધતિ એ કાંઇ નવો શોધ છે, એમ નથી. આર્ય વૈદ્યક ગ્રંથોમાં પણ જંતુનાશક ચિકિત્સા બહુ સારી રીતે વર્ણવેલી છે. જખમો અને તેનાં પાટાપીંડી તથા વ્રણ પકાવવાની અને રૂઝવવાની સર્વ શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ પૂર્વકાળથી ચાલી આવે છે. આ ક્રિયા સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાન પરિચારિકાઓને તેમજ કુટુંબોની સ્ત્રીઓને પણ હોય તો ઘણું સારૂં. ઘરમાં એક બાળકને જખમ થયો, ત્યારે જો તે જખમને જલદી મેળવી દેવાની કે રૂઝવવાની તજવીજ ન થાય તો તેમાં આગળ ચાલતાં શું વિક્રિયા–બગાડો–થાય તે તેણે સમજવું જોઇએ. માટે જંતુઓ શું ક્રિયા કરે છે, તે પ્રથમ જાણવાની જરૂર છે.

૩૦૭. જંતુઓ શું ક્રિયા કરે છે?—કોઇના શરીર ઉપર ચાંદું પડે છે તથા તે સડીને પરૂ આવે છે, ત્યારે તે ઉઘાડું રહેશે તો પવન લાગશે અથવા માખી ઇંડાળ મુકશે, આટલી વાત આપણાં કુટુંબોની અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ પણ સમજે છે. પણ તે વાત શાસ્ત્રીય રીતે સમજીને તેવા જખમોના ઉપાયો કરવાનું તેમનામાં જ્ઞાન નથી. જખમ થાય છે ત્યારે તેમાં સડવાની ક્રિયા બે રીતે થાય છેઃ—કોઈ પદાર્થ સડવા માંડે ત્યારે તેમાં સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોઇ શકાય એવા બારીક જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આ જીવોના બે વર્ગ છે.

(૧) જે જંતુઓ સાક્ષાત સંબંધથી કશી પીડા ઉત્પન્ન કરતા નથી, એવા ઝીણા જીવો મરણ પામેલા પદાર્થોમાં અથવા મરવા જેવા થઇ ગયેલા જીવતા પદાર્થોમાં વધવા માંડે છે. આ જંતુઓ શરીરના લગભગ મરી ગયેલા તંતુઓમાં અથવા જેમાં પરૂ થયું હોય એવા જખમોમાં દાખલ થઇને એકદમ પોતાનો વંશ વધારે છે અને એક પ્રકારનો ઝેરી પદાર્થ (Tomens) ઉત્પન્ન કરે છે. આ ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં લોહી સાથે શોષાઈ જઇને સેપ્ટીસીમિયા (Septicaemia) નામના દરદનાં બધાં લક્ષણો ઉત્પન્ન કરે છે.

(૨) બીજા પ્રકારના સૂક્ષ્મ જંતુઓ માત્ર મરેલા પદાર્થોમાં જ ઉત્પન્ન થઇને વધે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ પછી શરીરના જીવતા જંતુઓ ઉપર પણ હુમલો કરે છે અને તેનો નાશ કરે છે. શરીરમાં ફરતા લોહીની મારફતે તેઓ આખા શરીરમાં ફરી વળે છે અને શરીરના જે જે ભાગમાં તેઓ પહોંચે છે ત્યાં ઘણીજ ઝડપથી પોતાનો વંશ વધારી મુકે છે, ત્યાંના બધા તંતુઓનો નાશ કરે છે, તથા ત્યાં નવો ઝેરી પદાર્થ ઉત્પન્ન કરે છે. આ ઝીણા જીવો જખમ અથવા વ્રણની મારફત શરીરમાં પેસે છે. આવા રક્ત દોષને એલોપથીમાં પાઇમિયા (Pyæmia) કહે છે. આ બન્ને પ્રકારના ઝીણા

જીવો ઘરના વાયુમાં, ધુળમાં અને બીજા પદાર્થોમાં અસંખ્ય મોઢે રહેલા હોય છે.

૩૦૮. **જંતુનાશક ચિકિત્સા** એટલે શું ?—હવામાં ઉડનારા આવા સૂક્ષ્મ જીવોનો નાશ કરવો, જખમમાં તથા વ્રણમાં તેમને દાખલ થતા અટકાવવા અને દાખલ થયા પછી તે જીવોને મારીને જખમોનું લોહી ચોખ્ખું કરવું, તેનું નામ જંતુનાશક ચિકિત્સા (antiseptic treatment.) છે.

૩૦૯ **જંતુનાશક ઔષધો**—જંતુઓનો નાશ કરવા માટે જે જંતુઘ્ન દવાઓ ઉપયોગમાં આવે છે, તેને 'જંતુનાશક ઔષધો' (antiseptics) કહે છે. આવાં ઔષધો દેશી ઉપચારમાં પણ છે, અને એલોપથી ઉપચાર પદ્ધતિમાં પણ ઘણાં છે. એમાંની મુખ્ય મુખ્ય દવાઓનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવે છેઃ—

૩૧૦. **કાર્બોલિક ઍસીડ**—આ ઍસીડ સૌથી સરસ જંતુ-નાશક છે. આ ઍસીડ એમને એમ વપરાતું નથી, કેમકે તે ચામડીને બાળે છે. તેમાં પાણી તેમ જ તેલ ઉમેરીને ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જંતુવાળા જખમો કે હથિયારો તથા હાથ ધોવા માટે કારબૉલિક ઍસીડનું પાણીવાળું મિશ્રણ (કાર્બોલિક લોશન) વપરાય છે. આ પાણી મેળવેલું મિશ્રણ બે રીતે થાય છે;-**નરમ લોશન** અને **સખ્ત લોશન**. ૧ ભાગ કાર્બોલિક ઍસીડમાં ૨૦ ભાગ પાણી ઉમેરીને કરેલું સખ્ત લોશન ચામડી ધોવા માટે તેમજ વાદળી, ટુવાલ, કાપકુપ કરવાનાં હથિયારો વગેરે ધોવા માટે વાપરવું અને ૧ ભાગ ઍસીડમાં ૮૦ ભાગ પાણી મેળવીને કરેલું નરમ લોશન ઉપર કહ્યા પ્રમાણે સખ્ત લોશનમાં ચોખ્ખાં કરેલ અંગો અને ઓજારો ફરી ધોવામાં તેમ જ સિંચન (irrigation) ક્રિયામાં વપરાય છે. પાટા-

પાંડી (dressing) માં કારબૉલિક ઍસીડ સાથે તેલ (તલનું) અથવા ગ્લિસરાઈન જોઈતા પ્રમાણમાં મેળવીને વપરાય છે. તેલ અને કાર્બોલિક ઍસીડનું મધ્યમ પ્રમાણ ૧ અને ૨૦ નું છે એટલે ૧ ભાગ ઍસીડ અને ૨૦ ભાગ તેલ મેળવવાથી 'કાર્બોલિક ઑઇલ' તૈયાર થાય છે.

૩૧૧. **પરક્લૉરાઇડ ઑફ મર્ક્યુરી**—(કોરોઝિવ સબ્લીમેટ)-હાલમાં 'એન્ટી સેપ્ટીક' તરીકે આ દવાનો ઘણો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે. ધાતુના પદાર્થો તેનાથી ખવાઈ જાય છે, માટે હથિયારો ધોવામાં તેનો ઉપયોગ થતો નથી; પણ હાથ તથા ચામડી (વ્રણ-જખમો) ધોવા માટે તેનો ઉપયોગ થાય છે. ચામડી, હાથ વગેરે ધોવા માટે ૧ ભાગ આ દવા અને ૫૦૦ ભાગ પાણીવાળું મિશ્રણ કામમાં લેવું. સાધારણ શુદ્ધિ માટે ૧ ભાગ દવા અને ૧૦૦૦ ભાગ પાણીવાળું મિશ્રણ કામમાં લેવું અને ઇરીગેશન માટે ૧ ભાગ દવા અને ૨ થી ૫ હજાર ભાગ પાણીના. આ પારાનો ક્ષાર–રસકપુર–છે, અને તેથી તે વાપરતાં ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ.

૩૧૨. **આઇડૉફૉર્મ**—આ દવા દુર્ગંધનાશક તેમજ જંતુનાશક છે. ક્ષત એટલે જખમોમાં તે બોરાસીક ઍસીડ સાથે કે બિસ્મથ સાથે મેળવી લગાવાય છે. ક્લૉરોફૉર્મમાં, ઈથરમાં અને તેલમાં તે ઓગળી જાય છે. પાણીમાં ઓગળતુ નથી. તે મલમના રૂપમાં વપરાય છે અને દુર્ગંધવાળા ભાગો ધોવા માટે તેનું પ્રવાહી મિશ્રણ (૧૦ ભાગ આ-ઇડૉફૉર્મ, ૭૦ ભાગ સલ્ફ્યુરિક ઇથર, અને ૨૦૦ ભાગ પાણી) વ-પરાય છે. મોટા ક્ષત ઉપર તે લગાડતાં ઘણી સંભાળ રાખવી. જખ-મમાં વધારે દાખલ થઇને તે ઝેરી અસર ઉત્પન્ન કરે છે. તેથી માથું દુખે છે, ફરે છે, ઉલટી થાય છે, અને ભૂખ પણ મરી જાય છે. મન ઉશ્કેરાઇ જાય છે. જો દરદીને બધી ચીજોમાં આઇડૉફૉર્મની વાસ

અને સ્વાદ જણાયા કરે તો તેનો ઉપયોગ એકદમ બંધ કરવો. તેને ખુલ્લા પવનમાં રાખવો અને ઉત્તેજક ગરમ દવાઓ પાવી.

૩૧૩. **બોરિક ઍસીડ**—આ દવાનું બીજું નામ બોરાસિક ઍસીડ છે. ઉપલી બે દવાઓ કરતાં આ દવા ઘણી નિર્ભય અને મૃદુ જંતુઘ્ન દવા છે. તેનો ઉપયોગ પ્રવાહી રૂપે, ચૂર્ણ રૂપે, અને મલમ રૂપે થાય છે. મૂત્રાશય ધોવા માટે તેનું પ્રવાહી બનાવીને વપરાય છે.

૩૧૪. **ક્લૉરાઇડ ઑફ ઝિંક**—૧ ઔંસ પાણી અને ૪૦ ગ્રેન આ દવાની મેળવણી સરસ 'એન્ટીસેપ્ટીક' છે. આ જલદ મિશ્રણ છે. પાણીનું પ્રમાણ વધારે મેળવવાથી નરમ મિશ્રણ થાય તે ગર્ભાશય ધોવાના કામમાં ઉપયોગી થાય છે.

બીજાં પણ જંતુનાશક ઓસડો ઘણાં છે. પણ તે બધાંનો ઉપયોગ પરિચારિકાએ ડાકટરની સલાહ પ્રમાણે કરવાનો છે, તેથી અત્રે તે સર્વનું વર્ણન કરવાની જરૂર નથી. પરિચારિકાને આ સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાન હોય તો કયે વખતે કયું 'એન્ટીસેપ્ટીક' વાપરવું અથવા જંતુનાશ માટે કયા કયા ઉપાય લેવા તેનો ઉપયોગ ડાકટરના બતાવવા પ્રમાણે કરી શકાય.

૩૧૫. **દેશી જંતુઘ્ન દવાઓ**—વ્રણને ધોવા માટે તથા વ્રણની અંદરનું સડેલું પરૂ પાચ્ય અને તેની અંદરના બારીક જીવોને મારવા માટે કેટલીક દવાઓ વપરાય છે. પણ તે દવાઓ કારબૉલિક ઍસીડ અથવા કોરોઝીવ સબ્લીમેટ જેવી જલદ નથી. આ દેશી દવાઓમાં મુખ્ય લીંબડાના પાન, કરંજનાં પાન, દારૂહળદર, ધમાસો, નગોડનાં પાન, પંચત્વક, ત્રિફલા, કપુર, વગેરે દવાઓ ધોવામાં તેમજ વ્રણ રોપણમાં ઉપયોગમાં લેવાનું કહેલું છે, અને એથી પણ કામ સરે છે. માટે ગામડાના લોકોએ આ દવાઓનો બેલાશક નિર્ભયપણે ઉપયોગ કરવો.

૩૧૬. **જંતુઘ્ન ચિકિત્સાની તૈયારી**—શસ્ત્રક્રિયા વખતે અથવા વ્રણ ધેાવા વખતે જંતુઘ્ન ચિકિત્સા કરવામાં કેટલી વસ્તુઓ રાખવી, એ પરિચારિકાએ જરૂર જાણવું જોઇએ. આ જાતનેા ઉપચાર કરવાના ઓરડામાં સર્વ પ્રકારની સામગ્રી તૈયાર રાખવી જોઇએ. શસ્ત્રક્રિયા કરવી હેાય અગર એક સાદું વ્રણ ચીરવું હેાય તેા પ્રથમ તેા દરદીને આગલી રાતે હલકેા ખેારાક આપવેા જોઇએ, અથવા સવારે હલકેા જુલાબ આપીને તેનાં આંતરડાં સાફ કરવાં જોઇએ. જે ભાગ ઉપર શસ્ત્રક્રિયા કરવી હેાય તે ભાગ અને તેની આસપાસનેા ભાગ ભીંજવીને તથા સાબુ લગાડીને સારી રીતે ધેાવેા જોઇએ અને કાર્બોલિક ઍસીડના જલદ મિશ્રણમાં લીંટ (અથવા સુતરાઉ ધેાળું નરમ કપડું) ભીંજવીને તે ચીરવાના ભાગ ઉપર ઢાંકી રાખવું. શસ્ત્રક્રિયા વધારે વખત ચાલે એવી હેાય ને દરદીને બેભાન કરવા માટે ક્લૅારૅાફૅાર્મ આપવાની જરૂર હેાય તેા તેને માટે એક ચેાખ્ખેા રૂમાલ કે ટુવાલ, એક મેાટેા ટુવાલ, સેાય દેારા, અને કાંઇ આફત આવી પડે તેા તે અટકાવવા માટે સલ્ફયુરિક ઇથિર અને હાઇપેાડરમિક સિરિંજ (ચામડી વાટે દવા ચડાવવાની પીચકારી) એટલી વસ્તુઓ તૈયાર રાખવી. જંતુનાશક મિશ્રણમાં હથિયારેા ભીંજવવા માટે એક મેાટી ચીનાઈ રકાબી કે થાળી, અને કાર્બોલિક એસીડનું જલદ લેાશન તૈયાર રાખવું. પરિચારિકાએ પેાતાના હાથ ધેાવા અને ડાકટરના હાથ ધેાવરાવવા માટે પરક્લૅારાઇડ ઑફ મર્ક્યુરિનું મિશ્રણ (૧ ભાગ દવા ૨૦૦૦ ભાગ પાણી) તૈયાર રાખવું; એ મિશ્રણ કાઢવા માટે એક કાચનેા પ્યાલેા, કપડાના કેટલાક ચેાખ્ખા સફેદ કટકા, પરૂ ઝીલવા માટે એક વાસણ, ઇન્ડીયા રબ્બરની ડ્રેનેજ નળી, ડ્રેસ–પાટેા–કરવા માટે બેારેટેડ લીંટ (તૈયાર બજારમાં વેચાય છે તે) અથવા નરમ કપડું, આઇડેાફૅાર્મ, પાટેા બાંધવાનું ફીંડલું, અને ગાદી મુકવા માટે ૨ અથવા લીંટ.

ડ્રેસીંગ કરીને ડાકટર ગયા પછી દરદીને તુરત કાંઇ ખાવા આપવું નહિ; માત્ર બરફ આપવો. બે ત્રણ કલાક પછી પાણીમાં તૈયાર કરેલી સાબુ ચોખાની કાંજી, દુધ અથવા જવનું પાણી આપવું. પછી ધીમે ધીમે ખોરાક આપવો. શસ્ત્રક્રિયા પછી તુરત ખાવા આપવાથી ઉલટી થઇ જવાનો સંભવ છે.

ડાકટરની સૂચના પ્રમાણે ફરી બીજે દહાડે કે ત્રીજે દહાડે પાટો છોડતી વખતે પરિચારિકાએ પ્રથમ પોતાના હાથ જંતુનાશક મિશ્રણના પાણીથી ધોવા. છરી, ચીમટા, પાટા, જે જે ચીજ ઉપભોગમાં લેવાની હોય તે બધી જંતુનાશક મિશ્રણમાં પ્રથમથી ડુબાડી રાખી હોય તેનો ઉપયોગ કરવો. છરીથી પાટો કાપવો અને પાટો ખસી ન જાય માટે એક હાથ પાટા ઉપર રાખીને ધીમે ધીમે પાટો છોડવો તથા જંતુનાશક મિશ્રણુથી ભીંજવવો. પછી ડાકટરે જે રીતે પાટો બાંધ્યો હતો તે રીતે ફરી પાટો બાંધવો.

સંક્ષેપમાં, એટલું જ જાણવું બસ છે કે, શસ્ત્રક્રિયા કરવામાં અને જખમોની તથા વ્રણની ચિકિત્સા કરવામાં સંપૂર્ણ શુદ્ધિ રાખવાની જરૂર છે. અને તે શુદ્ધિને માટે જંતુનાશક અથવા દુર્ગંધનાશક વસ્તુઓનાં મિશ્રણોનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. જખમોને તથા વ્રણોને બહારની હવા લાગવા ન દેવી, હવા લાગી હોય માટે તેને પ્રથમ જંતુઘ્ન દવાઓથી ધોવાં અને જંતુઓ હાથમાં તેમજ પાટા પીંડીની વસ્તુઓમાં નિરંતર ઉડતા જ હોય છે, માટે તે સર્વ ચીજોને જંતુરહિત કરવા માટે તેમને જંતુનાશક મિશ્રણોથી ધોઇ પછી તેનો જખમોને સ્પર્શ થવા દેવો, એજ આ સર્વ વાતોનો સાર છે. પરિચારિકાએ અથવા ઘરમાં સારવાર કરનારી સ્ત્રીએ આ જંતુનાશક ચિકિત્સાની સામાન્ય પદ્ધતિ જરૂર સમજવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૩૯ મું.

જખમો તથા વ્રણનો ઉપચાર.

જખમો ઉપર તથા વ્રણ ઉપર શું શું ઉપચાર કરવો, એ વાત જેમ ડાકટરે કે વૈદ્યે જાણવાની જરૂર છે, તેમ તે વાત પરિચારિકાએ અને કુટુંબોમાં સારવાર કરનારી સ્ત્રીઓએ પણ જાણવાની જરૂર છે. એક નાનો જખમ કે ન્હાનું ગુમડું થોડા અજ્ઞાનથી મોટી વિટંબણાનું કારણ થઇ પડે છે અને સાધારણ વ્રણમાંથી ભરનીંગળ જેવું કષ્ટ-સાધ્ય વ્રણ થઇ પડે છે.

જખમો–Wounds.

૩૧૭. **જખમોનાં કારણો**—જખમો ઘણાં કારણોથી થાય છે, અને એ જખમોના આકાર પણ ઘણા પ્રકારના હોય છે. છીછરો જખમ, ઉંડો જખમ સાંકડો જખમ, બુંઠી ધારનો પહોળો જખમ, જેમાં ચામડી નાશ પામેલી હોય એવો જખમ, જેમાં ચામડીના સાકાઓ ફાટી ગયા હોય એવો જખમ, અને સાદા ઉઝરડા. જખમો થવાનાં કારણો— ચપુ કે છરાની ધાર વાગી જાય, તરવારનો ઝટકો વાગે, ઉંચેથી પડી જવાથી વાગે, કોઇનો ફેંકેલો પથરો વાગે, બંદુકની ગોળી વાગે, દારૂખાનું સળગી ઉડે, આગથી શરીર દાઝે કે બળે ઇત્યાદિ અનેક કારણોથી જખમો થાય છે, અને જખમોના પ્રમાણમાં તેના ઉપર રૂઝવવાની ક્રિયા થાય છે.

૩૧૮. **જખમોની જાતો**—આ બધા જખમોની, તે જખમોને રૂઝવવાની ક્રિયાને લક્ષમાં રાખતાં, એ ત્રણ જાત છે, ૧ છીછરા અને તાજા જખમ, જેમાંથી લોહી બહુ ગયું ન હોય–તેવા જખમો જલદીથી મળી જાય છે, અને ચામડીમાં તેની નિશાની પણ રહેતી નથી.

૨. ઉંડા અને ઘણું લોહી વહી ગયું હોય એવા જખમો; જેમાં ટેભા મારવા પડે છે, રૂઝાતાં વાર લાગે છે, અને જખમની નિશાની રહી જાય છે. ૩. ચામડી ચુંથાઈ બગડી ગઈ હોય કે નાશ પામી હોય એવા જખમો; એ જખમો માર પડવાથી, બુંઠા હથીયારો વાગવાથી, બંદુકની ગોળી વાગવાથી, કે સળગી ઉઠવાથી પડે છે.

૩૧૯. **રૂઝવવાની ક્રિયા**—જખમમાં રૂઝ આવવાની ક્રિયા બે રીતે થાય છે. ૧. જખમની બે કોરો જલદી ભેગી થઇને રૂઝ આવી જવી તે. આ ક્રિયામાં જખમમાં પરૂ–પાચ થતું નથી અને ચામડી બગડયા વિના કે નાશ પામ્યા વિના એમની એમ મળી જાય છે. જખમ મોટા તથા ઉંડા હોય તો તેમાં પ્રથમ જખમના તળીયેથી રૂઝ આવતાં આવતાં છેવટ ઉપલી ચામડીમાં રૂઝ આવે છે, પણ આવા જખમો રૂઝાતાં વાર લાગે છે, દરમ્યાન અંદર સોજો તથા પરૂ થાય છે. રૂઝવવાની ક્રિયા ચાલતાં જખમના ઉંડા ઘામાં લાલ ભોંય તથા લાલ ફણગા દેખાય છે અને તેમાંથી સહજમાં લોહી નીકળે છે.

૩૨૦. **સારવાર તથા પાટાપીંડી**—જખમોની સારવાર ઘણું લક્ષ આપીને કરવાની છે. થોડી ગફલત ઘણું ભયંકર પરિણામ લાવે છે. ઓપરેશન કર્યા પછી જખમો જલદી રૂઝાતા નથી, અથવા રૂઝવવાની ક્રિયામાં કાંઇ ખામી રહે છે તો કાંતો તે અવયવમાં ખોટ રહી જાય છે, અથવા કાંઈ પરૂ કે દોષ અંદર રહીને જખમ ઉપર ઉપરથી રૂઝાય છે, તો ફરી તેનું વ્રણ ભરાઈ આવીને તે ભાગ પાકે છે, સડે છે, અને ઘણી આપદા થઇ પડે છે.

૩૨૧. **છીછરા કાપ**—ચપુ, અસ્ત્રો કે બીજું ધારવાળું હથિયાર વાગી જાય છે અને ચામડીમાં કાપ પડે છે તો તેનો તુરત ઉપાય કરતાં ચામડી જલદી મળી જાય છે અને રૂઝાઇ જાય છે. આવા જખમને પ્રથમ ધોઈ કોરો કરવો અને પછી તે ઢંકાય એવી

પહોળાઇનો કપડાનો ચીરો તાણીને વાંટવો. આ એકજ પાટાથી જખમનો કાપ મળી જઇ રૂઝાઇ જશે. આપણા લોકો ચપુના કાપ ઉપર નીમ- કવાળા પાણીમાં બોળેલો પાટો બાંધવાની ભલામણ કરે છે, અને તેથી પણ જલદી રૂઝ આવે છે. ટંડું પાણી લોહીને બંધ કરે છે, અને ચામડીને સંકોચીને મેળવી દે છે.

૩૨૨. ઉંડા કાપ—બહુ ઉંડા અને ભયભરેલા જખમો શસ્ત્ર વૈદના હાથમાં સોંપવા. સર્જને એકવાર એવા જખમ ઉપર પાટાપીંડી કર્યા પછી તે કેસ નર્સને સ્વાધીન કરવામાં આવે છે. આવા જખમો- માં એન્ટીસેપ્ટિક (antiseptic) ક્રિયા એટલે જંતુમાંથી રક્ષણ કર- વાની ક્રિયા મુખ્ય છે. જંતુરક્ષણ ક્રિયા સાથે ઉંડા જખમને કારબૉલિક લોશનથી ધોઇને તેમાં કારબૉલિક તેલ મૂકી મજબુત પાટો બાંધવાથી અને આ પાટાપિંડીની ક્રિયા રોજ સારી રીતે કરવાથી ચાર આઠ કે પંદર દિવસમાં ઉંડો જખમ પણ રૂઝાઈ જાય છે. એથી પણ મોટો જખમ હોય અને જખમની વચમાં મોટો ઘા પડીને જખમવાળો અવયવ બે ભાગમાં લચી ગયો હોય તો સર્જન ટેભા મારીને તે બે ભાગને ભેગા કરી દે છે અને પછી ઉપર પ્રમાણે જંતુરક્ષક ઉપચાર અને પાટાપીંડા ચાલુ રહે છે.

જખમમાં ધૂળ, માટી, કે કાંઈ બીજો કચરો ભરાયો હોય ત્યારે ગરમ પાણીની પીચકારી મારી મારીને તે કચરો કાઢી જખમ સાફ કરવો. સાદા ગરમ પાણીને ઠેકાણે કારબોલિક લોશન (૧ ભાગ કાર- બૉલીક એસીડ અને ૬૦ ભાગ પાણી) વાપરવું વધારે ઠીક છે; અથવા કોન્ડીસ ફ્લ્યુઈડનું નરમ પ્રવાહી વાપરવું. આટલું કર્યા છતાં જખમમાંથી મેલ, કાંકરી ખસે નહિ તો પ્રથમ ત્રણ ચાર વખત ગરમા- ગરમ ઘઉંના લોટની પોલ્ટીસ અથવા અળસીની પોલ્ટીસ મારવી, અને પછી પાટાપીંડી કરવો. જખમને માટે સર્જન કોઈ ખાસ મલમની

કે દવાની ભલામણ ન કરે તો લીંટના કે લીંટની ગેરહાજરીમાં સાદા મલમલના કકડા ઉપર ફક્ત વેસેલીન કે કારબૉલિક તેલ લગાવીને જખમ ઉપર મુકી પાટો બાંધવો.

પ્રકરણ ૪૦ મું.

ઉપકરણ—બહારના ઉપચારો.

Appliances.

૩૨૩. **સ્નાન** (Bath—બાથ)—'સ્નાન' એટલે પાણીથી ન્હાવું એવો સાધારણ અર્થ છે; પણ મંદવાડમાં ઉપચાર માટે જુદી જુદી ગરમીવાળા પાણીથી, ઓસડ નાખી ઉકાળેલા પાણીથી કે ઠંડા પાણીથી આખા શરીરને કે શરીરના કોઇ ભાગને ભીંજાવવો કે ડુબાડવો કે બાફ દેવો, તેને પણ સ્નાન કહેવામાં આવે છે. સ્નાનના પાણીની ગરમીનો ખરો નિર્ણય થર્મોમીટર નામના યંત્રથી થઇ શકે છે, તો પણ અભ્યાસથી આંગળી નાખીને પણ પાણી કેટલું ગરમ છે, તેનો નિર્ણય કરી શકાય છે. દરદીને સ્નાનનો ઉપચાર કરવો હોય તો કેવા પાણીનો ઉપચાર કરવો એ વાતનો નિર્ણય તેનો ડાકટર કે વૈદ્ય કરે છે. પરિચારિકા તેનો અમલ કરે છે. માટે સ્નાનની વિધિ પરિચારિકાએ જાણવી જોઇએ.

૩૨૪. **સ્નાનના પ્રકાર**—સ્નાન અથવા બાથના ઘણા પ્રકાર છે. મુખ્ય પ્રકારોઃ—શીતોદક સ્નાન, ઉષ્ણોદક સ્નાન, ઔષધવાળું ઉદક સ્નાન, બાષ્પસ્નાન (બાફવાળું સ્નાન) વાયુ સ્નાન વગેરે. તેના પાછા પેટા વિભાગ ઘણા છે.

૩૨૫. **શીતોદક સ્નાન** (Cold Bath)—પાણીની ગરમી પ્રમાણે સ્નાનની શરીર ઉપર જુદી જુદી અસર થાય છે. ૭૦ ડિગ્રી ફેરનહાઈટ અથવા એથી ઓછી ગરમીવાળા પાણીમાં ન્હાવું, તે ઠંડું સ્નાન છે. ઠંડા સ્નાન સંબંધી સંક્ષિપ્ત હકીકત નીચે પ્રમાણે છેઃ–

(૧) નિરોગી અને સશક્ત શરીરનાં માણસોએ ઠંડું સ્નાન પ્રાતઃકાળમાં જ કરવું. આ સ્નાન એક બે મિનિટમાં જ કરી લેવું. વધારે વખત સુધી ઠંડું સ્નાન કરવું નહિ. સ્નાન કર્યા પછી તુરત જ શરીર કોરા ટુવાલથી કોરૂં કરવું.

(૨) અશક્ત માણુસને ઠંડા પાણીથી ન્હાવું હોય તો કાંઈ ખાધા પછી બે ત્રણ કલાકે સ્નાન કરવું.

(૩) ન્હાનાં બાળકને પ્રથમ ગરમ પાણીમાં બેસાડવું અને પછી થોડું ઠંડું પાણી શરીર ઉપર રેડવું.

(૪) તાવમાં શીતોદક સ્નાન–શરીરમાં તાવની ગરમી ૧૦૫ ફેરનહાઇટ ઉપર જાય અને હજુ પણ વધવા ઉપર લાગે અને મૂર્છા આવવા લાગે તો શીતોદકસ્નાનની જરૂર પડે છે. આ સ્નાન ડાકટરની આજ્ઞાથી પરિચારિકાએ પોતાની જાતિ દેખરેખ નીચે કરાવવું જોઇએ. એક તો સ્નાન કરવાનું વાસણ દરદી સહેલથી બેસી શકે એવું હોવું જોઇએ. દરદીનાં સર્વ કપડાં કાઢીને તેના શરીર ઉપર એક મોટો રૂમાલ ઓઢાડવો. પછી તેને એક બરનુસ કે કામળા ઉપર સુવાડીને સારી રીતે પેલા સ્નાનના વાસણમાં મુકવો. તે વાસણની અંદરના પાણીની ઉષ્ણુતા પ્રથમ ૯૦ ફે૦ રાખવી. દરદીને તેમાં મુક્યા પછી તે વાસણમાં ઠંડું પાણી કે બરફ નાખીને તે પાણીની ઉષ્ણુતા ક્રમે ક્રમે ૭૦–૬૫ ફે૦ સુધી કમી કરવી, અથવા દરદીના મોંમાં થરમોમીટર મુકીને તપાસતાં તેનો તાપ કમી પડી જાય ત્યાં સુધી તે પાણી ઠંડું પાડવું. આ સ્નાન ૧૦–૧૫ મીનીટ કરવું. પછી દરદીને તે પાણીમાંથી તેજ

કામળાથી ઉપાડી લઇ બહાર કાઢીને, શરીર લુછી કોરૂં કરીને શરીરે બરનુસ લપેટી લેવો અને પથારીમાં સુવાડવો. તાવ વળી ફરી વધવા લાગે તો ફરી શીતોદક સ્નાન કરાવવું જોઇએ. આ શીતોદક સ્નાન પછી શરીરમાં ટાઢ ભરાઇ આવે કે શરીર નિસ્તેજ બને તો દરદીને બે સારા બરનુસમાં લપેટીને તેના હાથે પગે ગરમ પાણીની બાટલીઓ મુકવી, તથા સફરાવાટે બ્રાંડીની કે જરા ગરમ ચાની પીચકારી ચડાવવી.

જો દરદીને ઉપલી રીતે ઉચકીને પાણીના વાસણમાં મુકી શકવાનું ન બને તો શીતોદક સ્નાનની બીજી એક રીત એ છે કે, દરદીના શરીર નીચે એક મીણુતુ પાથરવું. મીણુતાની બે ડાબી જમણી બાજુને ઉંચી પકડી રાખવું, પગ તરફ પાણીનું મોટું વાસણ મુકવું અને માથા તરફની બાજુ ઉંચી ધરીને પછી દરદીના શરીર ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું, જે પાણી પગ તરફ ઢળીને પેલા વાસણમાં પડે, પથારીમાં ન પડે અને સ્નાન થાય, એવી યુક્તિ કરવી. એમ પણ ન બની શકે તો ઠંડા પાણીમાં વાદળી બોળીને દરદીના શરીરે ફેરવવી, અથવા બરફની કોથળીઓ શરીરે મુકવી. અથવા ભીનું કપડુ શરીરે લપેટવું. આથી પરસેવો છુટીને તાવ નરમ પડશે. ભીનું કપડું લપેટવું હોય ત્યારે દરદીને એક મીણુતા ઉપર કામળો પાથરી સુવાડવો અને શરીર ઉપર પણ કામળો ઓઢાડવો. કપડાં કાઢી લેવાં. પછી ઠંડા પાણીમાં બોળીને નીચોવેલું કપડું આખા શરીરે લપેટવું પણ માથું ઉઘાડું રાખવું. પછી પેલો કામળો ચારે તરફથી લપેટી લેવો.

૩૨૬. **કટિસ્નાન (Hip-Bath)**—આ સ્નાન કટિ પ્રદેશ એટલે કમર તથા પેડુની અંદરના અવયવોમાં કાંઇ દરદ હોય ત્યારે ઉપયોગી થાય છે. આખું શરીર પાણીમાં ડુબાવવાની જરૂર નથી; માત્ર કેડ સુધી પાણી પહોંચે એટલું પાણી વાસણમાં ભરવું. દરદીને કમરબુડ

પાણીમાં બેસાડતાં તેના શરીરના ઉપલા ખુલ્લા ભાગ ઉપર કામળો વીંટવો.

૩૨૭. **પાદસ્નાન—**(Foot-Bath)—આ સ્નાન માટે પાણી ૧૧૦ ફે૦ સુધી ગરમ જોઇએ. આવા ગરમ પાણીથી ભરેલી પહોળી તપેલીમાં એકાદ ચમચો વાટેલી રાઈ નાખવી. પછી તેમાં બે પગ બોળવા. પગ ગરમ થઇને જરા લાલ દેખાવા લાગે ત્યાં સુધી બોળી રાખવા. ખાટલા ઉપર કે ખુરશી ઉપર બેસીને આ પાદસ્નાન ઠીક થાય. શરીર ઢાંકી રાખવું. પાદસ્નાન થયા પછી પગ સારી રીતે લુછી કોરા કરવા અને પગે મોજાં પહેરાવવાં અથવા કપડામાં લપેટી લેવાં અને દરદીને પથારીમાં સુવાડી ઓઢાડવું.

૩૨૮. **બાષ્પસ્નાન** (Vapour Bath)—દરદીના શરીર ઉપર ગરમ પાંણીની વરાળનો સ્વેદ–નાસ આપવો તે. તેની બે ત્રણ રીત છે. પથારીમાં સુવાડી રાખીને સ્વેદ આપવાની એક રીત એવી છે કે, દરદીનાં કપડાં કાઢી લઇને તેને એક કામળામાં વીંટવો, અને એક કામળો પથારી ઉપર પાથરવો. પછી, શરીર ઢંકાઈ રહે એવું એક વાંસનું કે વંઝીનું હલકું પાંજરૂં બનાવી રાખ્યું હોય તે દરદીના શરીર ઉપર અધર રહે એમ મુકીને તે પાંજરા ઉપર કામળા ઓઢાડવા; અર્થાત્ દરદીનું શરીર પાંજરામાં પુરાઈ રહે એવી તદબીર કરવી અને આસપાસ કપડાંના છેડા વાળી દેવા. પથારી પાસે એક સગડી તૈયાર રાખવી. તેના ઉપર કીટલી મૂકવી. કીટલીના નાળચામાં રબરની લાંબી નળી ખોસવી અને તે નળીનો બીજો છેડો કામળામાં થઇને દરદીના શરીર ઉપર લઈ જવો. પછી દરદીને ઓઢાડેલો કામળો કાઢી લેવો, અને કીટલીની અંદરની વરાળની ધાર દરદીના શરીરની સમાન્તર લીંટીમાં ચાલતી રહે એમ તે નળીનો છેડો રાખવો, જેથી શરીર વરાળથી દાઝે નહિ. આ પ્રમાણે પાંજરામાં પૂરેલા શરીરને લાગેલી બાફ ૧૦૦

થી ૧૧૦ ફે. સુધી હોવી જોઇએ. બાષ્પસ્નાનની એક બીજી રીત એ છે કે એક ઇંટ તપાવીને ભીંજવેલ ફલાલીનમાં વીંટાળવી અને એક થાળીમાં મુકીને તે થાળી ઉપર કહેલા પાંજરાની અંદર મુકી દેવી. ત્રીજી રીત એથી વધારે સહેલી છે, તે એ કે દરદીને નેતરની ભરેલી ખુરશી ઉપર બેસાડવો. પછી એક બરનુસ કે કામળો જમીનથી દરદીના ગળા સુધી વીંટાળવો. ખુરશીની નીચે એક સગડી રાખવી. તેના ઉપર કીટલી મુકવી. કીટલીના નાળચાની વરાળ સર્વત્ર ફેલાઇને ખુરશી ઉપર બેઠેલા દરદીના શરીરને લાગશે. તેને ઓઢાડેલ કામળાના છેડા ચારે તરફથી ઠેઠ જમીન સુધી પહોંચવા જોઇએ, જેથી વરાળ ખુરશીની નીચેથી પણ બહાર ચાલી જાય નાહ. માથું ખુલ્લું રખાવવું.

૩૨૯. **શીત પ્રક્ષાલન** (Cold Douche–કોલ્ડ ડૂશ)—શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર ઉંચેથી અથવા જોરથી ઠંડા પાણીની ધાર કરવી, તે ક્રિયાને કોલ્ડ ડૂશ કહે છે. આ કામ માટે ૦॥ ઈંચ જાડી ધાર બસ છે. મુખ્ય કરીને બરડાની કરોડ ઉપર, બરલ ઉપર, કલેજા ઉપર, સાંધાઓ ઉપર, મળદ્વાર ઉપર અને યોનિમાં ડૂશનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે. મેલનકોલિયા નામના ઉન્માદ રોગમાં જ્યારે દરદી ઉદાસીન બને છે, મગજમાં લોહી કમી પડે છે, અને આખું શરીર નબળું પડે છે ત્યારે આ ડૂશ ફાયદાકારક છે. ઠંડી ધારથી પીઠનું હાડકું જડ બનવાનો સંભવ છે માટે ઠંડી ધાર પછી તેના ઉપર ગરમ પાણીની ધાર કરવી. એમ વારાફરતી ઠંડા અને ગરમ પાણીથી ધાર કરવાથી ફાયદો થાય છે. બરલ તથા કલેજામાં લોહીનો જમાવ થાય છે, તે અવયવો વધે છે અને સાંધાઓ અકડાઈ જાય છે, વગેરે દરદોમાં પણ પાણીની ધાર અથવા પાણીનું પ્રક્ષાલન ફાયદો કરે છે. હરસ (મસા) તથા ગુહ્ય અવયવોમાં ખરજ (ચળ) ઉપડે છે ત્યારે ઘણાં મોંવાળી નળીથી ઘણી ઝીણી ધારોથી પ્રક્ષાલન કરવાથી

ઘણો ફાયદો થાય છે. બંધકોશમાં હમેશાં નિયમિત વખતે પ્રથમ જરા ગરમ અને પછી ઠંડા પાણીના પ્રક્ષાલનનો પ્રયોગ કરવાથી ફાયદો થાય છે, અને બંધકોશ તુટીને ઝાડો ખુલાસેથી થવા લાગે છે.

૩૩૦. **શીતોદક સીટ્ઝ બાથ** (Sitz Bath)—ઠંડા પાણીથી ભરેલા ટબમાં અથવા એવા જ કોઇ પહોળા વાસણમાં કેડસુધીનો ભાગ ડુબે એવી રીતે દરદીને બેસાડવો, અથવા તેને ખાલી ટબમાં બેસાડીને કેડ સુધી પહોંચે એટલું ઠંડુ પાણી રેડવું, તે સ્નાનને 'સીટ્ઝ બાથ' કહે છે. શરીરના જે ભાગને ઠંડુ પાણી લાગે તે તે બધા ભાગની રક્તવાહિની નાડીઓ સંકોચાય છે તેથી ત્યાંનું લોહી શરીરના બીજા ભાગોને વધારે પ્રમાણમાં પહોંચે છે. આથી માથામાં રક્તનો પ્રવાહ વધે છે અને તેથી તેની ગરમી વધે છે. આ પ્રયોગ ૧ થી ૫ મિનિટ સુધી કરવો પછી શરીર સારી પેઠે લુછી નાખવું. તેથી પેટની અંદરના બધા અવયવોમાં લોહીનું પ્રમાણ વધે છે; બરોલ તથા કલેજામાં લોહી ઉતાવળે ફરે છે, અને આંતરડાની તેમજ મૂત્રાશયની ક્રિયા વધારે જોરથી ચાલે છે. આ કારણથી આ પ્રયોગ બંધકોશમાં તેમ જ પેસાબ ધારણ કરી રાખવાની અશક્તિ વગેરે મૂત્રાશયની નબળાઇથી થતા દરદોમાં આ સીટ્ઝબાથ વધુ ફાયદો કરે છે. સગર્ભાવસ્થામાં પણ આ સ્નાન ફાયદો કરે છે. તેનાથી ગર્ભવાળી સ્ત્રીમાં શક્તિ આવે છે અને ઘણો આરામ મળે છે. પેટમાં દરદ હોય તે ઓછું થાય છે; ગર્ભપાત થવાનો સંભવ હોય તો આ સ્નાન કરવું નહિ.

ઉષ્ણ સ્નાન.

૩૩૧. ઉષ્ણ **સ્નાન**—આ સ્નાનના પણ ઘણા પ્રકાર છે. ૧ પાણી જરા ગરમ હોય તે પાણીનું સ્નાન '**સુખોષ્ણ સ્નાન**' (Tepid Bath) ૨. એથી વિશેષ ગરમ પાણીનું સ્નાન તે '**અલ્પોષ્ણ સ્નાન**' (Warm Bath); ૩. પાણી ફે૦ ૯૮ થી ૧૦૫ ડિગ્રીનું ગરમ

હોય તો તે પાણીનું સ્નાન ઉષ્ણસ્નાન (Hot Bath) કહેવાય.

૩૩૨. **સુખોષ્ણ સ્નાન**—૮૫ થી ૯૨ અંશ ફે૦ જેટલી ગરમીવાળા પાણીના સ્નાનને 'ટેપીડ બાથ' કહે છે. શરીરમાં લોહી બહુ ધીમું ફરતું હોય તો આ સ્નાન બળ આપીને ફાયદો કરે છે. વિશેષ કરીને તાવમાં આ પ્રયોગ કરવાથી દરદીને આરામ મળે છે. આ સ્નાન કરાવવા માટે તાવના દરદીના શરીર નીચે ઑઇલક્લોથ અથવા મીણનું પાથરવું, તેના ઉપર ધાબળો પાથરવો. દરદીને તે ઉપર સુવાડવો. પછી જરા જરા ઉનું એવું પાણી હોય તેમાં વાદળી અથવા નરમ ટુવાલ ભીંજવીને શરીરના ઉપરના ભાગથી નીચે તરફ આખું શરીર સારી રીતે પણ ત્વરાથી લુછવું. પછી જે ધાબળા ઉપર દરદીને સુવાડયો હોય તે ધાબળાને ઉલટાવીને તેવડે શરીર ઢાંકી દેવું અથવા તે ધાબળો બહાર કાઢી બીજો સુકો ધાબળો ઓઢાડી દેવો. આ ઓઢાડેલો ધાબળો અરધા કલાક સુધી તો ઓઢાડી જ રાખવો.

૩૩૩. **અલ્પોષ્ણ સ્નાન**—૯૨ થી ૯૮ અંશ ફે૨૦ ગરમીવાળા પાણીના સ્નાનને 'વૉર્મ બાથ' કહે છે. આ સ્નાનથી શરીર ઉપરની ચામડી કોમળ થાય છે; ચામડીના ઘણાક જુના રોગો ઉપર આ ફાયદો કરે છે. લોહી વહેનારી બધી નળીઓ પહોળી થાય છે, તેથી અંદરના અવયવોમાં લોહીનો જમાવ થયો હોય તો લોહી છુટું પડી વેરાઈ જાય છે, અને પરસેવો થવા લાગે છે. હોજરી તથા આંતરડાંની શરદી (catarrh), પેટનું શૂળ, અને સસણી (બ્રોન્કાઇટીસ) વગેરે દરદોમાં આ સ્નાન વિશેષ ફાયદો કરે છે. તાવમાં પણ આ સ્નાનથી ઘણો ફાયદો થાય છે. માથામાં લોહીનું પ્રમાણ ઓછું થવાથી એટલે માથાની ગરમી નીચે ઉતરવાથી ઉંઘ આવે છે.

૩૩૪. **ઉષ્ણ સ્નાન**—૯૮ થી ૧૦૫ અંશ ફે૦ ગરમીવાળા પાણીના સ્નાનને 'હૉટ બાથ' કહે છે. આ સ્નાનથી શરીરની ગરમી

એકદમ વધે છે, અને શ્વાસોશ્વાસ તેમજ નાડી ઉતાવળી ચાલવા માંડે છે. પાણી ઘણું ઉનું હોય તો લોહી વહેનારી બધી નાડીઓ ઘણી જ પહોળી થાય છે, અને માથું ઉંચું હોય તો મૂર્છા તથા બેશુદ્ધિ આવી જવાનો પણ સંભવ છે. ઉપચારકની સલાહથી ઉષ્ણસ્નાન કરાવવું હોય તો તે કરાવ્યા પછી દરદીને સ્નાનમાંથી ઘણી સંભાળથી ઉઠાડી લાવી સુકો ગરમ ધાબળો ઓઢાડી દેવો. આ સ્નાન સારી રીતે પરસેવો લાવે છે. પેટના રોગો તથા સોજામાં આ સ્નાન ફાયદો કરે છે. રોગી તથા નબળાં માણસોને આ સ્નાનથી એકદમ મૂર્છા આવવાનો સંભવ છે. કોઈ વાર તેનું બળ એટલું બધું ઘટી જાય છે કે દરદી ત્યાંને ત્યાં પાણીના ટબમાં જ મરણ પામે છે. માટે આ ઉષ્ણસ્નાન કરાવતાં ઘણી જ સંભાળ અને સાવચેતી રાખવી. મૂર્છાનું જરા પણ ચિન્હ જણાય કે દરદીને તરત જ ટબમાંથી બહાર કાઢીને એક ટુવાલ ઠંડા પાણીમાં બોળી નીચોવીને આ ભીના ટુવાલથી તેનું શરીર ઝટ લુછી લઇ ગરમ કપડાંથી ઢાંકી દેવો. ઉષ્ણસ્નાન ૧૦ થી ૧૫ મિનિટ કરતાં વધારે વખત સુધી ચલવવું નહિ.

૩૩૫. ઉષ્ણ **પાદસ્નાન**—ગરમ પાણીથી પગ ઝારવા—આ સ્નાનથી પગમાં અને બસ્તિના અવયવોમાં લોહીનું પ્રમાણ વધે છે. શરદી, સસણી વગેરે દરદોની શરૂવાતમાં ઉષ્ણ પાદસ્નાન કરવાથી રોગ અટકે છે. સ્ત્રીઓના નષ્ટાર્ત્તવ (દસ્તાન ઓછું થઇ જાય તે) રોગમાં દસ્તાનના દિવસથી આગમચ ૪–૫ દિવસ સુધી અને દસ્તાનના ૪ દિવસ સુધી આ પાદસ્નાન ચાલુ રાખવામાં આવે તો ફાયદો થાય છે, એટલે દસ્તાન છુટથી આવવા લાગે છે. આ પાણીમાં સરસવ કે રાઇ મેળવી સ્નાન કરવાથી વિશેષ ગુણ આપે છે. આ ઉષ્ણ પાદસ્નાનનું પાણી દરદી સહન કરી શકે એટલું ગરમ જોઇએ. પાણી ઠંડું પડતું જાય તેમ તેમ તેમાં ગરમ પાણી નાખીને તેને ગરમાગરમ

રાખવું. ઉષ્ણ પાદસ્નાન કરતી વખતે શરીરને ઘુંટણ સુધી ધાબળાથી ઢાંકી રાખવું અને ૨૦ થી ૩૦ મિનિટ સુધી પગ પાણીમાં બોળી રાખવા. પછી પાણીમાંથી પગ કાઢી લઇ તરત કોરા ટુવાલથી સારી પેઠે લુછી નાખી સુકા કરવા અને પછી પગે ફ્લાનલ વીંટવું અથવા ગરમ મોજાં પહેરી લેવાં.

૩૩૬. **ઉષ્ણ કટિસ્નાન**—જેવી રીતે શીત કટિસ્નાન થાય છે એવી જ રીતે ઉષ્ણકટિસ્નાન પણ થાય છે. એક ટબમાં એટલું ગરમ પાણી ભરવું કે દરદી પોતાના બે પગ ટબની બહાર રાખીને અંદર બેસે તો તે પાણી તેની કેડ સુધી પહોંચે. તેને ટબમાં બેસાડયા પછી ગળાથી કેડ સુધી અને ઘુંટણથી પગનાં આંગળાં સુધીના ભાગો કપડાંથી સારી રીતે ઢાંકી દેવા. ૨૦ થી ૩૦ મિનિટ સુધી ટબમાં બેસાડયા પછી દરદીને ઉઠાડી કોરો કરી કમરથી ઘુંટણ સુધી ફ્લાનલ અથવા બીજું કાંઇ ગરમ કપડું કે ધાબળી વીંટાળી રાખવું.

૩૩૭. **ઔષધયુક્ત ઉદકસ્નાન**—ઔષધો નાખીને ઉકાળેલા પાણીથી અથવા રાઇ, મીઠું, વગેરે વસ્તુઓ નાખીને તે પાણીથી સ્નાન કરાવવાના બીજા સ્નાનના અનેક પ્રકારો છે. પણ આવડા નાના પુસ્તકમાં તેનું વર્ણન કરવાનું બને નહિ. આ સર્વ સ્નાન ડાક્ટરની કે વૈદ્યની સલાહ લઇને કરવાનાં છે. આ પ્રકરણમાં માત્ર મુખ્ય મુખ્ય સ્નાનનો વિધિ બતાવ્યો છે, જેથી જ્યારે એવા કોઇ સ્નાનની જરૂર પડે ત્યારે ઉપચારકની આજ્ઞાથી પરિચારિકા તે પ્રકારનું સ્નાન કરાવી શકે.

૩૩૮. **ઠંડા પાણીનો પાટો**—માથાની પીડામાં તથા તાવમાં કપાળ ઉપર અને વરમ હોય તો વરમવાળા ભાગ ઉપર ઠંડા પાણીનું કે ઠંડા ઓસડવાળા પ્રવાહીનું ઠંડું પોતું મુકવામાં આવે છે. જોઇએ એવડો પાતળો કપડાનો કકડો અથવા ઠંડા પાણીમાં, સરકામાં, દશાંગ લેપના પાણીમાં, ગુલાબજળમાં અથવા કૉલનવૉટર અને પાણીથી

કરેલા મિશ્રણમાં ભીંજવીને મુકવો અને તે સુકાઈ ન જાય માટે તે પોતું વારંવાર તે જાતના પાણીમાં ભીંજવીને ફરી ફરી મુકવું અગર તેના ઉપર ઠંડું પાણી સીંચ્યા કરવું. આ પોતાં ઉપર કાંઈ કપડું ઢાંકવું નહિ.

૩૩૯. **બરફ**—વધારે ઠંડક આપવાની જરૂર હોય ત્યારે મળી શકે તો બરફનો ઉપયોગ થાય છે. માથા ઉપર બરફ મુકવો હોય તો ઇન્ડીયા રબરની બનાવેલી બરફની થેલીમાં બરફ નાખીને તે થેલીવતી ઠંડક આપવી. તે સૌથી વધારે સગવડવાળી રીત છે. આવી રબરની થેલી ન હોય તો વાદળીમાં કે લુગડામાં બરફ બાંધવો અથવા ગટાપરચાની થેલી બનાવી તેમાં બરફ બાંધવો. શરીરના જુદા જુદા ભાગ ઉપર બરફ લગાડવા માટે તે તે ભાગને બંધ બેસે એવા આકારની થેલીઓ (bags) તૈયાર બજારમાં મળે છે તે લાવી તેનો ઉપયોગ કરવો. બરફની થેલી વધારે ફાયદા ભરેલી રીતે વાપરવી હોય તો જરા પણ અટકયા વગર તે થેલી અમુક વખત સુધી ફેરવ્યા જ કરવી. થેલીમાંનો બધો બરફ ઓગળીને ખુટી ગયા પહેલાંજ તેમાં બીજો બરફ નાખવો. બરફના કકડા સાથે થોડું મીઠું (નીમક) મેળવવામાં આવે તો વધારે ઠંડક થાય છે અને બરફને ઓગળતાં પણ વાર લાગે છે. શરીરના કોઈ ભાગની ચામડીને જડ-શૂન્ય બનાવવી હોય તો બે ભાગ બરફમાં એક ભાગ સીંધાલુણ મેળવી લુગડામાં પોટલી બાંધી તે ઠેકાણે ઘસવું. બરફ ન મળે તો તેને ઠેકાણે ક્લૉરૉફૉર્મ, ઈથિર, કોલનવૉટર વગેરેની સ્પ્રે (spray) ઉપયોગી છે. બરફ ન હોય ને ઠંડક ઉત્પન્ન કરવી હોય તો નવસાર ૪ ઔંસ, સુરોખાર ૬ ઔંસ અને પાણી ૧॥ રતલ મેળવી તે પાણીનો ઉપયોગ કરવો, એટલે તેનાં પોતાં મુકયા કરવાં.

શેક–Fomentation.

૩૪૦. **શેકનો હેતુ**—શરીરના અમુક ભાગ ઉપર એકી વારે ગરમી અને ભીનાશ બન્ને લાગુ કરીને તે ભાગનો વરમ (સોજો) ઓછો

કરવા કે વેદના ઓછી કરવા માટે શેક કરવામાં આવે છે.

૩૪૧. **શેકનાં સાધનો**—શેક માટે જોઇએ એવડો કપડાંનો કકડો, ગરમ પાણી, અગર તેની ગેરહાજરીમાં ત્રણ ચાર કટકા ફ્લાનલના, મીણનું, લેધરક્લૉથ, અથવા ઑઇલિક્લૉથ, વગેરે ચીજોની જરૂર પડે છે.

૩૪૨. **શેકના પ્રકાર**—શેકના ઘણા પ્રકારો છે. થોડા આ નીચે આપવામાં આવે છે.

(૧) **ફ્લાનલનો શેક**—એક વાસણમાં આધણ જેવું ગરમ પાણી નાખવું. આશરે એકવાર જાડી ફ્લાલીન ઘડીઓ વાળીને તેમાં બોળવી. પછી તે ફ્લાલીનને એક ટુવાલમાં મુકીને તથા ટુવાલના ચાર છેડાની વચમાં ગોઠવીને બે બાજુમાં પકડી તે ટુવાલને વળ દેવો એટલે અંદર વીંટાયેલી ફ્લાલીનનું ગરમ પાણી નીચોવાઈ જશે. પછી દરદીની પાસે લાવી તે ટુવાલમાંના ફ્લાલીનને બહાર કાઢી જલદી ઝાટકી કાઢીને દરદીના શરીરના જે ભાગ ઉપર શેક કરવો હોય તે ભાગ ઉપર એકવડું કે ઘડી વાળીને મુકીને તેના ઉપર એક કોરૂં ફ્લાલીન, મીણીયું કે ઑઇલિ ક્લૉથ એવી રીતે ઢાંકવું કે તે ફ્લાલીનને ઢાંકવા ઉપરાંત થોડી વધારે જગામાં પથરાય. આ બન્ને કપડાં શરીરની ચામડીને બરાબર બેસતાં રહે અને અંદર પવન ન લાગે, તે માટે તેના ઉપર પાછો કપડાંનો પાટો બાંધવો. આ રીતે શેક કરવાથી, આ શેક વારંવાર બદલવો પડતો નથી અને કેટલાક કલાક સુધી શેકની ગરમી કાયમ રહે છે. ગરમ કરેલા ભીના ફ્લાનલ ઉપર બીજું કોરૂં ફ્લાલીન અથવા લેધર ક્લૉથ એવી મજબૂત રીતે ઢાંકવું જોઇએ કે જેથી અંદરનું ગરમ ફ્લાલીન ઠંડું પડવા પામે નહિ. અંદરનું ફ્લાનલ ઠરી જાય અને એવું ઠરેલું ફ્લાલીન દરદવાળા ભાગ ઉપર રહે તો ઉલટું નુકસાન થાય. અંદરનું ફ્લાલીન ઠરી જવાનો સંભવ હોવાથી

૧૫ થી ૨૦ મિનિટ કે બહુ તો અરધા કલાકથી વધારે વાર આ શેક બાંધી રાખવો નહિ. શેક બદલવો હોય ત્યારે એક તરફથી ગરમ પાણીમાં બોળી નીચોવેલ ફ્લાલીન તૈયાર રાખવું અને બીજી તરફથી આગલું ફ્લાલીન કાઢી નાખી અંદર ચામડી ઉપર પરસેવો થયો હોય તે લુછી નાખીને તુરત નવો શેક બાંધી દેવો.

(૨) **ખસખસના ડોડાનો શેક**—ખસખસના પોસ આશરે ચાર પાંચ રૂા. ભાર લાવી અરધાપરધા ખાંડીને બશેર પાણીમાં ઉકાળવા. આશરે અરધું પાણી બળે ત્યારે તે પાણી સગડી ઉપરથી ઉતારીને તે પાણીમાં ફ્લાનલ બોળીને ઉપર પ્રમાણે નીચોવી શેક કરવો, અથવા ખસખસના ડોડા તપેલીમાં સગડી ઉપર ઉકળતા રાખવા અને તપેલી ઉપર એક ચાળણી ઢાંકી તેના ઉપર ફ્લાનલનો કકડો મૂકવો અને ઉપર તાસક ઢાંકવી. આ પ્રમાણે કરવાથી તપેલીના પાણીની વરાળ ચાળણીનાં કાણાં મારફત ફ્લાનલમાં આવશે. દરદીના શરીરના જે ભાગ ઉપર શેક કરવો હોય તે ભાગ ઉપર એક કપડું ઢાંકવું, અને દરદીની પથારી પાસે જ રાખેલી સગડી ઉપર તૈયાર થયેલું વરાળવાળું ફ્લાનલ સારવાર કરનારે લઇને તે ઢાંકેલા કપડા ઉપર ધીમે ધીમે મુકવું, એવી રીતે કે દરદી દાઝે નહિ. ફ્લાનલમાં વરાળ ઘણી સખ્ત હોય તો પહોળી કરીને જરા વરાળ કાઢી નાંખવી, તેમજ દરદીના શરીર ઉપર મુકી મુકીને જલદી જલદી ઉપાડ મુક કરવું જેથી દાઝે નહિ. આવી રીતે દરદના જોર પ્રમાણે રોજ એકાદ વાર અરધા કે એક કલાક સુધી શેક કરવો.

(૩) ઉપલો શેક કરતી વખતે પ્રથમ દરદવાળા ભાગ ઉપર ટરપેન્ટાઇન ચોળવાની હાલમાં ભલામણ થાય છે. એકાદ ડ્રામ ટરપેન્ટાઇન ચોળીને તેના ઉપર ઉપલી પેટાકલમ ૧ માં જણાવ્યા પ્રમાણે ગરમ બાફેલી ફ્લાનલ મુકવી અથવા કલમ ૨ માં જણાવ્યા પ્રમાણે ફ્લાનલની બાફ દેવી.

(૪) **ગરમ પાણીની બાટલી**—ગરમ પાણીની બાટલી કે શીશો દુઃખતા ભાગ ઉપર ફેરવવાથી પણ શેક થાય છે. દરદવાળા ભાગ ઉપર કપડું મુકીને તેના ઉપર ગરમ ગરમ બાટલી ફેરવ્યા કરવી. કોરા કપડાને ઠેકાણે આંધણ જેવા ગરમ પાણીમાં બોળીને નીચોવેલ ફ્લાનલ ઘડી વાળીને દરદવાળા ભાગ ઉપર મુકવી અને પછી તે ફ્લાનલ ઉપર ગરમ પાણીની બાટલી ફેરવ ફેરવ કરવી. બાટલીનું મોં બુચથી સખ્ત રીતે બંધ કરવું, તથા શેક કરતાં કરતાં ફુટી ફુટી ન જાય તેની સંભાળ રાખવી, નહિ તો દરદી દાઝી જાય.

પોલ્ટીસ-(Poultices).

૩૪૩. **પોટીસ—પોલ્ટીસને આપણા ઘરનાં બૈરાંઓ 'પોટીસ' નામથી ઓળખે છે. આ પણ એક પ્રકારનો શેક જ છે. ફેર એટલો જ છે કે આમાં ફ્લાનલને બદલે જુદી જુદી વસ્તુ પાણીમાં બાફીને તેનું બંધારણ કરવામાં આવે છે. શેક (fomentation) અને પોલ્ટીસ બન્નેનો હેતુ એક જ અને ગુણ પણ એક જ છે.** પોલ્ટીસ નીચેની વસ્તુઓની બનાવવામાં આવે છેઃ—

(૧) **અળસીની પોલ્ટીસ**—અળસીના દાણાને ખાંડવા. આ ખાંડેલ ભુકો ગરમ પાણીમાં મેળવી બાફવો. શીરાની પેઠે હલાવતાં પીંડા જેવુ બને એટલે મલમલના એક પહોળા કપડા ઉપર ઘાટા થરથી પાથરીને તે કપડું વાળી દઇને દરદવાળા ભાગ ઉપર બાંધી દેવું. આ પોલ્ટીસ વારંવાર બદલવી જોઇએ, કેમકે અળસીની પોલ્ટીસ ઠર્યા પછી ઉલટી ઠંડક કરે છે. પોલ્ટીસ ઠંડી પડે કે તુરત કાઢી લઇ તેને જ ફરી ગરમ કરીને બાંધવી, કે તે ફેંકી દઈ બીજી પોલ્ટીસ તૈયાર રાખી હોય તે બાંધવી. દરદના જોર પ્રમાણે અગર ડાક્ટરની સલાહ પ્રમાણે આવી પોલ્ટીસ એક કલાક સુધી કે તેથી પણ વધારે વખત સુધી બદલી બદલીને મુકયા કરવી. આવી પોલ્ટીસ મુકીને ઉપરથી

કપડાનો પાટો મારવો, નહિ તો પોલ્ટીસ ચામડીને બરાબર ચોટે નહિ અને જલદી ઠરી જાય.

(૨) **અળસીના ખોળની પોલ્ટીસ**—અળસી પીલીને તેલ કાઢી લીધા પછી તેનો ખોળ રહે છે તે ખોળ આંધણ જેવા ગરમ પાણીમાં નાખી હલાવવો. ઘાટું થાય ત્યારે અળસીની પોલ્ટીસની પેઠે જ તેની પોલ્ટીસ મુકી પાટો બાંધવો.

(૩) **ઘઉંના થુલાની પોલ્ટીસ**—અળસીની પોલ્ટીસની પેઠે જ ઘઉંના થુલાને કે જાડા આટાને ગરમ પાણીમાં બાફીને કપડાના એવનમાં પાથરી દરદવાળા ભાગ ઉપર બાંધી પાટો મારવો. આ પોલ્ટીસ પણ અળસીની પોલ્ટીસ પેઠે ઠરે ત્યારે બદલ્યા કરવી.

(૪) **પાંઉ અથવા રોટલીની પોલ્ટીસ**—પાંઉ અથવા રોટલી ઉપર આંધણ જેવું પાણી નાખી ભીંજવીને પોચું પડે કે કપડાના એવનમાં રાખી દબાવી પાણી કાઢી નાખવું અને તેનો ગરમાગરમ માવો જલદીથી દરદવાળા ભાગ ઉપર મુકીને પાટો બાંધવો.

(૫) **કોયલાના ભુકાની પોલ્ટીસ**—ચારકોલ એટલે કોલસાની ભુકી તથા અળસી, અગર કોલસાની ભુકી અને ઘઉંનું થુલું, તેની પોલ્ટીસ બનાવવી. ૧ ભાગ અળસીની ભુકી અને ૦॥ ભાગ ચારકોલની ભુકી. આમાંથી ચારકોલની અરધી ભુકી અળસીની પોલ્ટીસમાં મેળવી દેવી અને અરધી ભુકી પોલ્ટીસની સપાટી ઉપર પાથરવી અને પછી તે પોલ્ટીસનું ભુકી પાથરેલું પડ ચામડી ઉપર મુકવું. ઘણું કરીને દુષ્ટ વ્રણ અને દુષ્ટ જખમ ઉપર આ જાતની પોલ્ટીસ વિશેષ ફાયદો કરે છે. કોયલાની ભુકી જખમની દુર્ગંધીને શોષી લે છે.

(૬) **રાઈની પોલ્ટીસ**—જલદ પોલ્ટીસ કરવી હોય છે ત્યારે પોલ્ટીસમાં રાઇનો ઉપયોગ કરવામાં પણ આવે છે. અળસી તથા રાઈની ભુકી સમ ભાગ લઈ અળસીની ભુકીમાં ઉકળતું પાણી નાખીને પછી

હલાવતા જવું ને રાઇની ભુકી મેળવતા જવું. એમ મેળવીને નરમ કાંજી જેવી પોલ્ટીસ બનાવવી. ગરમ પડે તો રાઇનું પ્રમાણ કમી કરવું અથવા રાઈ નાખવી જ નહિ. જેમાં રાઈ પડે તે પોલ્ટીસ કપડાના બેવનમાં વીંટીને લગાવવી. બાકીની પોલ્ટીસો સીધી ચામડી ઉપર પણ મુકી શકાય.

(૭) **પોશના ડોડાની પોલ્ટીસ**--અફીણના ડોડાને ખાંડીને અળસીની રીતે પોલ્ટીસ બનાવી બાંધવી.

૩૪૪. **પોલ્ટીસ સંબંધી સૂચનાઓ**—નીચેની સૂચનાઓ ધ્યાનમાં રાખવી:—

(૧) પોલ્ટીસ બરાબર કરતાં આવડે તો કપડામાં વીંટીને મુકવાને બદલે તે પોલ્ટીસ સીધી ચામડી ઉપર મુકી શકાય, એટલે કે પોલ્ટીસ અને ચામડીની વચમાં કાંઈ કપડું રાખવાની જરૂર નથી. પોલ્ટીસ બનાવતાં ન આવડતું હોય તો પોલ્ટીસ કરતાં બમણું પહોળું કપડું લઇને તેના મધ્યમાં પોલ્ટીસ પાથરવી અને વધારાની કોર પોલ્ટીસ ઉપર વાળી દેવી; મતલબ કે બારીક કપડાના બેવનમાં વીંટીને પોલ્ટીસ ચામડી ઉપર મુકવી. પોલ્ટીસ વધારે વાર ગરમ રહે તેને માટે પોલ્ટીસ બાંધીને તેના ઉપર ફ્લાનલ વીંટવી. પોલ્ટીસ દરદીથી સહન થાય એવી ગરમ રાખવી; દરદી તે સહન કરી શકશે કે નહિ તેની ખાત્રી કરવા માટે પરિચારિકાએ પ્રથમ તે પોલ્ટીસ પોતાના ગાલે કે હથેલીની પાછલી બાજુ ઉપર મુકીને તેની ગરમી તપાસવી. જો ખમી શકાય તો મુકવી અને નહિ તો જરા વાર ઠરવા દઇને પછી મુકવી. કોઇ પણ પ્રકારની પોલ્ટીસ બે કલાકથી વધારે વાર બાંધી રાખવી નહિ, કેમકે પછી તે ઠંડી પડી જાય છે અથવા સુકાઇ જાય છે. પોલ્ટીસની ઉષ્ણતા વધારે વખત સુધી ટકી રહે તે માટે તે પોલ્ટીસ જાડા થરની કરવી. હાથની હથેળીની જાડાઇ

કરતાં તે થર પાતળો નહિ થવો જોઇએ, અથવા ० થી ०ાા ઇંચથી પાતળી નહિ હોવી જોઇએ. આ પોલ્ટીસ કોરા ઝીણા કપડા ઉપર, ફ્લાનલના જુના કપડા ઉપર કે રૂ ઉપર પાથરીને બાંધવી કે જેથી ગરમી વધુવાર કાયમ રહે. કેટલાક લોકો પાંદડાં ઉપર પોલ્ટીસ પાથરીને લગાવે છે, પણ તેમાં તે પોલ્ટીસ જલદી ઠરી જાય છે.

(૨) એક વાર બાંધેલી પોલ્ટીસ કાઢી નાખીને બીજી મારવી હોય ત્યારે પ્રથમની પોલ્ટીસ કાઢીને તે ભાગ વાદળીથી કે નરમ કપડાથી લુછી કોરો કરવો અને ગરમ કરવા માટે જરાવાર કપડાંથી ઢાંકવો એટલામાં બીજી પોલ્ટીસ તૈયાર થઇ આવે કે ઢાંકેલ કપડું ઉપાડી લઇ તુરત તેના ઉપર બીજી તાજી પોલ્ટીસ મારવી. જો જખમ કે ફૂટેલા ગુમડા ઉપર પોલ્ટીસ મારવાની હોય તો ગરમ પાણીથી ધોઇ અંદર પરૂ પાચ હોય તે કાઢી નાખી તેની ભોંય કોરી કરીને પછી પોલ્ટીસ મારવી.

(૩) બાળકોની ચામડી ઘણી કોમળ હોય છે, માટે તેના શરીર ઉપર ગરમ પોલ્ટીસ મુકતાં ઘણી જ સાવચેતી રાખવી. પ્રથમ પોલ્ટીસ તથા ચામડી વચ્ચે બારીક સુતરાઉ કપડું કે ફ્લાનલનું કપડું રાખવું. બાળકથી જરા સહન થવા માંડયું કે તે મૂકેલું કપડું સરકાવી લઇને પછી પોલ્ટીસ બાંધી દેવી.

(૪) પોલ્ટીસ ઉપાડી લેતાં પણ સંભાળ રાખી બનતાં સુધી પોલ્ટીસ આખી ને આખી ઉપાડી લેવી. તે પોલ્ટીસ બનતાં સુધી ચામડીને ચોટે નહિ એવી પણ તજવીજ રાખવી. ઘઉંના આટાની પોલ્ટીસ ચીકણી થાય તો ચોટે છે, તેથી કેટલાક લોકો તેમાં એરંડીયા તેલનું મોણ દે છે, અથવા દરદવાળા કે ગુમડાવાળા ભાગ ઉપર એરંડીયું ચોપડીને પછી પોલ્ટીસ મુકે છે, જેથી તે ચોટતી નથી.

૩૪૫. **સુકો શેક**—પેટશૂળમાં કે કેડના દરદમાં સુકો શેક ફાયદો

કરે છે. સ્નાયુના શૂળમાં તેની ખાસ અસર છે. સોડાવૉટરની એક બાટલીમાં અથવા ઇન્ડીયા રબરની બનાવેલી શેક કરવાની શીશીમાં ગરમ પાણી ભરવું અને બુચ મારવું. તે બાટલી ઉપર બેવડીત્રેવડી કરેલી સુકી ફ્લાલીન વીંટવી અને તેવતી શેક કરવો. એકલી ફ્લાનલનો ગોટો વાળી અંગારા ઉપર નરમ કરીને તેનો સુકો ગોટા શેક કરવામાં આવે છે. ફ્લાલીન તુરત ઠંડી પડી જાય છે, તેથી એક ફ્લાનલનો બીજો કટકો ગરમ કરીને દરદવાળા ભાગ ઉપર મુકવો. ફ્લાનલનો બીજો કટકો ગરમ કરી તૈયાર રાખીને પ્રથમનો કકડો ઉપાડી લઇ બીજો મુકવો. એમ વારાફરતી બે કકડા ગરમ કરીને મુકતા રહેવું. એવી જ રીતે રેતી, મીઠું અથવા ભુંસું એક થેલીમાં ભરીને તે થેલી અંગારાપર ગરમ કરી કરીને દરદવાળા ભાગ ઉપર દાબ્યા કરવી. અથવા અંગારા ઉપર થાળી કે લોઢી મુકવી અને તેમાં પેલી થેલી મુકી રાખવી. કોથળી ઉની થાય કે તે ઉપાડી લઇ તેનો શેક કરવો; અથવા બે થેલીઓ રાખીને વારાફરતી ગરમ કરીને શેક કરવો.

૩૪૬. **બ્લીસ્ટર**—ફોલ્લો ઉઠે એવાં જલદ ઓસડ મુકીને કે પ્લાસ્ટર મુકીને બ્લીસ્ટર ઉઠાડવામાં આવે છે. રાઇના પ્લાસ્ટરમાં અને બ્લીસ્ટરમાં ફેર એટલો છે કે, આ બ્લીસ્ટરની અસર થતાં વાર લાગે છે, અને વેદના તથા બળતરા ઓછી થાય છે. બ્લીસ્ટર ફોલ્લો ઉઠાડવા માટે જ મારવામાં આવે છે. જુનો વરમ અને સ્નાયૂનાં શૂળ વગેરેમાં થતી પીડા અટકાવવા માટે આ બ્લીસ્ટરનો ઉપયોગ થાય છે. ફોલ્લો ઉઠાડનારાં પ્લાસ્ટર કરતાં ફોલ્લો ઉઠાડનારાં પ્રવાહી (blistering fluid) નો ગુણ વહેલો થાય છે. સાધારણ બ્લીસ્ટર એટલે કેન્થારીડીસ પ્લાસ્ટર (એક પ્રકારની માખોનું બનાવેલું પ્લાસ્ટર) વાપરવામાં આવે છે ત્યારે જેટલો વખત સુધી તે ચામડીને

ચોટી રહે છે તે પ્રમાણમાં તેનો ગુણ થાય છે. જો આ પ્લાસ્ટર માત્ર ચાર કલાક જ રાખીને કાઢી નાખવામાં આવે તો ચામડી ફક્ત રાતી થાય છે. ફોલ્લો ઉઠાડવો હોય તો પાંચ છ કલાક સુધી તે પ્લાસ્ટર લગાડી રાખવું જોઇએ. માથાની સખ્ત ચામડી જેવી ચામડી ઉપર ફોલ્લો ઉઠાડવો હોય તો તે પ્લાસ્ટર ૧૦–૧૫ કલાક સુધી રાખવું જોઇએ. દવાખાનાંઓ અને દવા વેચનારાઓને ત્યાં બ્લીસ્ટરનો મલમ તથા પ્લાસ્ટર તૈયાર રહે છે. બ્લીસ્ટર ન ઉઠે તો તેના ઉપર ગરમ પોલ્ટીસ મારવી જેથી બ્લીસ્ટરની ક્રિયામાં વધારો થાય છે અને ઉગ્રતા ઓછી થાય છે. બ્લીસ્ટર લાવવા માટે પ્લાસ્ટર બે રીતે થાય છે.

(૧) કેન્થારીડીસનો મલમ એક ચીકણા કાગળ ઉપર કે ચામડા ઉપર પાથરીને દરદવાળા ભાગ ઉપર ચોડી દેવો.

(૨) એ જ કેન્થારીડીસમાંથી એક પ્રવાહી તૈયાર થાય છે. તે પ્રવાહીને પીંછીવતી ચામડી ઉપર ચોપડવું. આ પ્રવાહી વધુ ઓછું લાગે તે પ્રમાણે ફોલ્લો વધારે કે ઓછો ઉઠે છે. જાડી ચામડી ઉપર વધારે વખત સુધી પીંછી ફેરવવી પડે છે અને કોમળ ચામડી ઉપર થોડી વાર પીંછી ફેરવવી. પછી તેના ઉપર લીંટનો કટકો, રૂ અથવા અળસીના ખોળની પોલ્ટીસ મુકી દેવી.

૩૪૭. **બ્લીસ્ટરનું ડ્રેસીંગ**—બ્લીસ્ટર (ફોલ્લો) ફુટયા પછી તેના ઉપર ડ્રેસીંગ આ પ્રમાણે કરવું:–ડાકટરની આજ્ઞા વિના ફોલ્લો ફોડવો નહિ. ફોલ્લો નાનો હોય તો નરમ રૂની ગાદી મુકવી એટલે રસી તે રૂમાં આવશે. ફોલ્લો મોટો હોય ને ઘણી રસી નીકળવાની હોય તો લટકતા ભાગ તરફથી અણીવાળી બારીક કાતરથી ફોડવો અથવા ટાંકણી નાખીને ફોડવો અને રસી એક પ્યાલામાં ઝીલી લેવી. ફોલ્લા ઉપર કે ફોડેલા ફોલ્લા ઉપર વેસેલીન, માખણ, દુધની તર,

ધી, એમાંની કોઈ પણ ચીજ એક નરમ કપડા ઉપર કે લીંટ ઉપર ચોપડીને તે કપડું ફોલ્લા ઉપર મુકી રાખવું અને તેના ઉપર રૂની ગાદી અથવા મળી શકે તો વિલાયતી દવા વેચનારાઓને ત્યાં absorbent cotton wool વેચાય છે તે મુકી બાંધી દેવું. આ રૂ અંદરથી ઝરતી રસીને શોષી લે છે.

૩૪૮. **રાઇનું પ્લાસ્ટર**—ડાકટરી ઉપચારમાં રાઇનું પ્લાસ્ટર મારવાની વારંવાર ભલામણ થાય છે, અને એ પ્લાસ્ટર કેવી રીતે મારવું તે વાત ઘરનાં માણસો જાણતાં જ હોય એવું ધારીને ડાકટર સાહેબ રાઇનું પ્લાસ્ટર મુકવાની સૂચના કરીને ચાલતા થાય છે. પણ આપણાં કુટુંબોમાં સારવાર સંબંધી અજ્ઞાન એટલું બધું છે કે રાઇનું પ્લાસ્ટર કેવી રીતે મારવું અને કયાં સુધી રાખવું એ વિષે આપણે ઘણું જ થોડું જાણીએ છીએ. આ રાઈનું પ્લાસ્ટર એ એક જાતની પોલ્ટીસ જ છે. તે પ્લાસ્ટર ઠંડા કે ગરમ પાણીમાં બને છે. ગરમ પાણીમાં બનાવવાથી ઓસડનું સત્વ જુદું પડે છે. અને પોલ્ટીસનું બળ ઘટી જાય છે, તેથી આ પ્લાસ્ટર બનાવવામાં સરકો વાપરવાની ઘણા ડાકટરો ભલામણ કરે છે. એ બનાવવાની રીત એ છે કે, બજારમાં દવા વેચનારાઓને ત્યાં તૈયાર રાઈની ભૂકી (mustard) ની શીશીઓ મળે છે. એવી એક શીશી લાવવી અથવા ઘર આગળ રાઇને ભરડીને ફોતરાં કાઢી નાખી તેને ખાંડી લોટ કરવો. આ રાઈની ભૂકી જોઇએ એટલી લઇને તેમાં ગરમ પાણી મેળવીને સુંવાળો ઘાટો પીંડો થાય ત્યાં સુધી હલાવવું. પછી તે રાઈની તૈયાર થયેલ લુગદીને જાડા કાગળ ઉપર કે લુગડાના કકડા ઉપર સરખી પાથરીને ચામડી ઉપર મુકી દેવી. રાઇવાળો ભાગ ચામડી ઉપર લાગે અને કપડું ઉપર આવે એવી રીતે આ પ્લાસ્ટર મુકવું. આ રાઇનું પ્લાસ્ટર ૨૦ થી ૩૦ મીનીટ સુધી રાખવું. બાળકોના શરીરની સુંવાળી ચામડી ઉપર

ઓછા વખત સુધી રાખવું. વધારે વાર રહે તો ચામડી ચરચરે અને વખતે ફોલ્લો પણ ઉપડી આવે. પ્લાસ્ટર ઉપાડી લીધા પછી લાલ થઇ ગયેલ ચામડી ઉપર માખણ, ઘી અથવા વેસેલાઇન લગાડેલો એક કપડાનો કકડો મુકી દેવો અથવા બારીક આટો કે સ્ટાર્ચ તેના ઉપર ભભરાવવો અને તેના ઉપર રૂ મૂકીને પાટો બાંધવો. આમ કરવાથી રાઇના પ્લાસ્ટરથી ઉઠી આવેલી ચામડીની બળતરા વગેરેની જલદી શાંતિ થાય છે, અને બીજી પીડા થતી નથી.

૩૪૯ **જળો**—જળો કેવી રીતે મૂકવી તે વાત ઘણીવાર ઉપચારકો પોતે પણ બરાબર જાણતા હોતા નથી. પરિચારિકાએ જળો મુકવાની રીત બરાબર સમજવી જોઇએ. એ સંબંધી થોડી સૂચનાઓ નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) જે ભાગ ઉપર જળો મુકવી હોય તે ભાગને સાબુથી ધોઇ સુકો કરવો.

(૨) જળોને પણ બરાબર ધોઇ સાફ કરી નરમ લુગડામાં રાખી સુકી કરી લેવી.

(૩) જેટલી જળો લગાડવી હોય એટલી જળો એક રૂમાલમાં, ટુવાલમાં કે ગ્લાસમાં રાખીને લગાડવાની જગાએ ઉંધી રાખવી એટલે તે જળો ત્યાં ચોટી જશે. એમ ન ચોટે તો એક એક જળો સુંવાળા નરમ લુગડામાં લઇ તેનું મોં ચામડી ઉપર ચોટાડી દેવું. એમ કરતાં પણ ન ચોટે તો જ્યાં જળો લગાડવી હોય ત્યાં દુધની તર ચોપડવી. આ સર્વ ઉપાયોથી પણ જળો ન ચોટે તો એક પ્યાલામાંના જરાક નવસેકા ગરમ પાણીમાં જળો નાખી દેવી. પ્યાલાના મોં ઉપર કાગળનો કટકો ઢાંકી દેવો અને જળો લગાડવાની ચામડી ઉપર તે પ્યાલો ઉંધો વાળી દેવો. પછી કાગળ ખેંચી લેવો. પ્યાલાની નીચેની બાજુએ વાદળી અથવા ટુવાલ રાખવાથી પ્યાલાનું પાણી તે ચૂસી લેશે. જળો ચોંટયા પછી પ્યાલો ઉપાડી લેવો.

(૪) યોગ્ય પ્રમાણમાં લોહી ચૂસી લીધા પછી જળો પોતાની મેળે જ ખરી પડે છે. જળોને કદિ પણ ખેંચીને ઉખેડવી નહી, કારણ કે એમ તાણીને ઉખેડવાથી જળોનો દાંત ચામડીમાં ભાગી જવાથી દરદીને બળતરા થાય છે.

(૫) જળો ખરી ગયા પછી તે જગાને ઉના પાણીથી ધોઇ નાખવી. પછી નરમ કોરા કપડાથી લુઇને ચામડી કોરી કરવી. જળોના જખમો ઉપર રૂ લગાડી દેવું. ડાકટરે સૂચના કરી હોય તો જળો ઉખડી પડયા પછી તે ભાગ ઉપર ગરમ ફ્લાનલનો કે અળશીની પોલ્ટીસનો અરધો કલાક શેક કરવો. આમ કરવાથી બાકી રહેલું લોહી ખેંચાઇ આવે છે.

(૬) જળો ખરી પડયા પછી તેના જખમોમાંથી લોહી વહેતું બંધ ન થાય (કેમકે કોઇ વાર એમ પણ બને છે) તો દરદી નબળો પડે છે. માટે જળો લગાડયા પછીથી તે લોહી બંધ થાય ત્યાં સુધી બહુ જ સંભાળ અને દેખરેખ રાખવાની જરૂર છે. લોહી ઘણું વહે અથવા ઘણા વખત સુધી વહેતું રહે તો તે અટકાવવા માટે તે જગા ઉપર રૂ મુકીને આંગળીથી ત્યાં કેટલીક મિનિટ સુધી દબાણ કરવું અથવા તેના ઉપર મજબૂત પાટો બાંધવો. એમ કરવાથી પણ લોહી ન બંધ પડે તો ડાકટરને ખબર આપવી અને ડાકટર આવી પહોંચતાં સુધી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રૂની ગાદી મૂકીને આંગળીનું દબાણ રાખી મુકવું.

(૭) જે જળો એક વાર લગાડી હોય તે બીજી વાર કદિ પણ લગાડાય નહિ. પણ એની એ જ જળો ફરી લગાડવી હોય તો જળોના શરીર ઉપર થોડુંક વાટેલું મીઠું છાંટવું. આથી જળોએ પ્રથમનું ચૂસેલું બગડેલું લોહી તેના શરીરમાંથી નીકળી જાય છે. આ પ્રમાણે મીઠું છાંટીને પછી તેને પાણીથી ઘણી વાર ધોઈ એક માટીના અથવા કાચના વાસણમાં રાખી મુકવી અને પાંચ છ દિવસને આંતરે પાણી બદલાવતા રહેવું.

પ્રકરણ ૪૧ મું.

વ્રણ–Ulcers.

૩૫૦. **વ્રણ કેવી રીતે થાય?**—જખમ પડયા પછી તેમાં જો જલદી રૂઝ ન આવે તો જખમનું લોહી બગડીને તેમાં સોજો આવે, પાકે, પરૂ થાય, તથા વધારે સડે તો અંદર ઉંડો સડો દાખલ થાય. જખમની બીજી સ્થિતિ વ્રણ છે; અથવા જખમ વિના પણ વ્રણ થાય છે. શરીરમાં ગડગુમડ ઉઠીને તે પાકે છે અને વ્રણ પડે છે.

૩૫૧. **વ્રણની જાતો**—વ્રણની ઘણી જાતો છે. ૧ સાદું વ્રણ. ૨. નાડીવ્રણ. ૩. દાહક વ્રણ. ૪. દુષ્ટ વ્રણ, વગેરે.

૩૫૨. **વ્રણની અવસ્થાઓ**—વ્રણની ચાર અવસ્થા છે. વ્રણ-સોથ, સોજો આવીને પાકે; ૨. વ્રણછેદન, કાપવું પડે કે એની મેળે ફુટે. ૩. વ્રણશોધન, એટલે પરૂ પાચ કહાડીને સાફ કરવું, અને ૪. વ્રણરોપણ, એટલે વ્રણને મલમો વગેરે ઉપચારથી રૂઝાવવું.

૩૫૩. **વ્રણસોથનો ઉપચાર**—પોલ્ટીસો મારીને વ્રણને પકાવવું; ગરમ પાણીનો શેક કરવો; અળસીની, ઘઉંના થુલાની કે લોટની અથવા ડુંગળીના કાંદાની ગરમાગરમ પોલ્ટીસો બાંધવી.

૩૫૪. **વ્રણછેદનનો ઉપચાર**—વ્રણ પોતાની મેળે ફુટે અને મોં બરાબર ખુલ્લીને બધું પરૂ નીકળી જાય તો ઠીક, નહિ તો વ્રણને કાપવાની જરૂર પડે છે. આ કામ સર્જનનું એટલે શસ્ત્રક્રિયા કરનાર ડાકટરનું છે. વ્રણને પાકયા પહેલાં કાચું ફોડવું નહિ, તેમ પાકયા પછી બહુ દિવસ સુધી ફોડયા વિના રહેવા દેવામાં આવે તોપણ અંદરનું પરૂ બગડીને શરીરના સારા લોહીમાં વિકાર થાય છે. વ્રણછેદન કરતી વખતે શું શું સાધનો જોઇએ તે પાછલા એક પ્રકરણમાં જણાવેલું છે.

૩૫૫. **વ્રણશોધન**—શોધન કરવા માટે વ્રણને કાપીને તથા ધોઇને ફરી તેના ઉપર પોલ્ટીસ મારવી અથવા શેક કરવો. આથી વ્રણ સંપૂર્ણ પાકીને અંદરનું પરૂ નીકળી જાય છે.

૩૫૬. **વ્રણરોપણ**—વ્રણરોપણ એટલે રૂઝવવાનો ઉપાય. વ્રણ ચોખ્ખું થયું, એટલે જો તેમાં બહારના જંતુ ન લાગે તો રૂઝાતાં વાર લાગતી નથી. તેને રોજ માત્ર ધોઈ સાફ કરવાની, તેલનું પોતું કે સાદો મલમ મુકવાની અને પાટો બાંધવાની જરૂર છે. વ્રણ ઉઘાડું ન રાખવું અને સાદો પાટો મારવો એટલે થોડા દહાડામાં રૂઝાઈ જાય છે.

૩૫૭. **દુષ્ટ વ્રણ**—વ્રણ બગડેલું હોય, બહુ કચકચતું હોય ને ઘણું વાસ મારતું હોય તો તેને માટે વિશેષ કાળજી ભરેલો ઉપચાર કરવો પડે છે. લીંબડાના પાનને વાટીને તેની લુગદી વ્રણ ઉપર મુકવી, તેથી એ વ્રણ દહાડામાં સડો દૂર થાય છે, અથવા મોરથુથાના નરમ પ્રવાહીથી વ્રણને બેચાર દહાડા ધોવું અને કાર્બોલિક તેલનું અને આઇડૉફૉર્મનું ડ્રેસિંગ કરવું. વ્રણમાં જીવ પડયા હોય તો (૧) કરંજ, નગોડ, તથા કડવા લીંબડાનાં પાન વાટીને તેનો લેપ કરવો; તેમાં જરા કપુર મેળવવો. (૨) કડવા લીંબડાનાં પાન તથા જરાક હિંગને વાટીને તેની લુગદી મુકવી. (૩) લસણ વાટીને તેની થેપલી વ્રણ ઉપર મુકવી. (૪) ટરપેન્ટાઇન તેલ વ્રણ ઉપર રેડવું, તેથી પણ અંદરના જીવ મરી જાય છે. વ્રણની અંદર જીવ ઉંડા હોય તો તેને બહાર લાવવા માટે તેમાં થોડી ખાંડ ભભરાવવી એટલે બધા જીવડા ઉપર આવશે. પછી ઉપલા ઉપાયો કરવા.

૩૫૮. **દાહક વ્રણ**—વ્રણમાં દાહ થતો હોય તો દશાંગલેપ ચોપડવો; અને ફુટયા પછી અથવા ફોડયા પછી પણ દશાંગલેપ ચોપડવો, તથા સાદા વ્રણના ઉપચારો કરવા.

સર્વ પ્રકારના વ્રણમાં સ્થાનિક સ્વચ્છતા, જંતુઘ્ન ઔષધોનો ઉપ-

યોગ અને દરદીને વિશ્રાંતિ એ ત્રણ વાતની જરૂર છે, એ વાત પરિચારિકાએ ખસૂસ લક્ષમાં રાખવી. વ્રણ ફુટયા પછી કે ફોડયા પછી તેમાં રૂઝ આવતાં સુધી અંદર જુનું પરૂ રહેવા ન દેવું. રોજ સારી રીતે ધોઇને સાફ કરવું. જો પરૂનો સંચય થાય તો તે અંદરની બીજી જમીનને બગાડે છે; પરૂ એ વિષ છે, એ વાત પરિચારિકાએ ભૂલવી નહિ જોઇએ.

૩૫૯. **પરૂ પાચનો ચેપ**—આ ઠેકાણે કુટુંબોનાં માણુસોને ચેતવણી આપવામાં આવે છે કે, તમારા કે તમારા બાળબચ્ચાંના શરીરમાં જખમ કે વ્રણ થઇને પરૂ પાચ થાય તો તે પરૂ પાચને એક હળાહળ ઝેર સમજીને તેનો ચેપ બીજે ન લાગે તેની બહુ જ સંભાળ રાખવી. દરદીનાં લૂગડાં, તેની પથારી, તથા તેની સારવાર કરનારના હાથને પરૂ પાચ લાગે તો તે સર્વ વારંવાર જંતુનાશક મિશ્રણુમાં ધોવાને ભૂલવું નહિ જોઇએ. કુટુંબોમાં આવા રોગનો ફેલાવો થાય છે, તેનું મુખ્ય કારણુ ચેપ છે.

પ્રકરણુ ૪૨ મું.

માંદાનો ખોરાક-તે કેવી રીતે બનાવવો?

૩૬૦. **પથ્ય**—ડાકટરના ફરમાન પ્રમાણે નિયમિત રીતે દરદીને જે ખોરાક આપવામાં આવે, તે વૈદ્યક બોલીમાં "પથ્ય" કહેવાય છે. આરોગ્યતાના રક્ષણુ માટે યોગ્ય ખોરાકની જરૂર છે, અને કયા પ્રકારના ખોરાકથી પોતાની પ્રકૃતિ સારી રહે છે, તે દરેક માણુસ સાધારણુ રીતે જાણે છે. દીલગીરીની વાત છે કે ઘણીવાર માણુસો આ બાબતમાં બેદરકાર જોવામાં આવે છે. ઘણાં માણુસો અયોગ્ય ખાનપાન વાપરતાં જરા પણુ વિચાર કરતાં નથી. સાજે શરીરે કદાચ

આવી બેપરવાઇ ચાલે, પણ કોઇ પ્રકારનો રોગ થયો એટલે તો નિયમિત ખોરાકની ખાસ જરૂર પડે છે, અને આ પ્રકારની સર્વ જાતની સંભાળ રાખવાનો ભાર પરિચારિકા ઉપર રહે છે.

ખોરાકના ઉપયોગીપણાનો અનુભવ સૌને જ છે. આપણે કોઇ પણ કામ કરીએ,–ફક્ત શરીરને આડું અવળું હેરવીએ ફેરવીએ–તો તેથી પણ આપણું શરીર અમુક પ્રમાણમાં ઘસાય છે. આ ઘસારો પુરવાની ખાસ જરૂર છે. બીજું ઠંડો પવન શરીરને લાગવાથી શરીરની સ્વભાવિક ગરમી ઘટે છે, અને એ ઘટેલી ગરમી પૂરી પાડવાનો પ્રયત્ન શરીર નિરંતર કરે છે. યોગ્ય ખોરાકથી આ ઘસારો અને ગરમી બંનેની ખોટ પુરી પડે છે. ખોરાકથી આ બંને હેતુ પાર પડે છે. ૧ ઘસારો પુરો થવો, ૨ ગરમી ઉત્પન્ન થવી. ખોરાકના પદાર્થોના કેટલાક ભાગથી પહેલો હેતુ અને બીજા કેટલાક ભાગથી બીજો હેતુ પાર પડે છે.

૩૬૧. **દરદીનો ખોરાક**—ખોરાક સંબંધી વર્ણન આગળ આવી ગયું છે તે વાંચીને વાકેફ થવું. દરદીના ખોરાક સંબંધે પરિચારિકાને જેટલા જ્ઞાનની ખાસ જરૂર છે, તેટલાનું જ અહિં ટુંકામાં વર્ણન કરવામાં આવશે. ખોરાકના પદાર્થના ઘણા ભાગ પડી શકે. સાધારણ રીતે ખોરાકના પદાર્થના ચાર ભાગ પડે. ૧. આલ્બ્યુમનવાળા પદાર્થ અથવા સૌત્રિક એટલે ફીબ્રીનવાળા પદાર્થ અથવા બંને ભેગા મળી નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થ. આ જાતના ખોરાકથી મુખ્યત્વે કરીને ઘસારો પુરો પડે છે; માંસ અને ચરબી સિવાયનો માંસનો ભાગ, ઈંડાનો ધોળો ભાગ, રોટલીનો ગ્લુટન નામનો પદાર્થ આ બધાંનો આ વિભાગમાં સમાસ થાય છે. ૨. તેલમય અથવા ચરબીવાળા પદાર્થ આ પદાર્થોવડે મુખ્યત્વે કરીને શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. પ્રાણીજન્ય ચરબી અને વનસ્પતિનાં તેલ આ ભાગમાં આવે છે. ઠંડા દેશમાં અને ઠંડી ઋતુમાં આની વધારે જરૂર પડે છે, અને

વધારે વાપરી પણ શકાય છે. ૩. સાકરવાળા પદાર્થ. જૂદી જૂદી જાતની સાકર, અને ખોરાકના પદાર્થનો શ્વેત સારમય પદાર્થ-(સ્ટાર્ચ) જે સરળતાથી સાકરમાં બદલાઇ જાય છે, તે આ વર્ગમાં આવે છે. ફળ, મૂળ, અન્ન, વગેરે વનસ્પતિના ખાવાના પદાર્થોનો આ ભાગમાં સમાવેશ થાય છે. એ મુખ્યત્વે કરીને ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર છે. ૪. પાણી. ખરૂં જોતાં આ એક જૂદો ભાગ ન ગણવો જોઇએ. સર્વ પ્રકારના ખોરાકમાં કેટલાક પ્રમાણમાં પાણીનો ભાગ હોય છે, અને તે પાણીમાં જૂદી જૂદી જાતના ખાર ઓગળેલા હોય છે.

ઉપર ગણાવેલા ચારે પ્રકારના પદાર્થોમાં હોય તેવો ખોરાક હોવો જોઇએ. માત્ર એક પ્રકારના પદાર્થથી લાંબો વખત જીવી શકાય નહિ. માંસનો ચરબી વિનાનો માંસભાગ, ઈંડાની અંદરનો ધોળો ભાગ, ગ્લુટનની બનેલી રોટલી, અને પનીર આ બધા પદાર્થોનો સમાવેશ પહેલા ભાગમાં થાય છે. માત્ર આ પ્રકારના ખોરાકથી જીવી શકવું અસંભવિત છે. પણ દૂધ એ સંપૂર્ણ ખોરાક છે. એમાં ઉપર ગણાવેલા ચારે જાતના પદાર્થો હોય છે. તેથી એકલાં દૂધથી જીવી શકાય.

૩૬૨. **ખોરાક પચવો**—પરિચારિકાએ ખાસ યાદ રાખવાનું છે કે ચાવવાની ક્રિયાથી ખાધેલા પદાર્થનો કેટલેક અંશે પચાવ થાય છે. ખોરાક પૂરો પચે નહિં તો અજીર્ણ થાય છે. જો ખોરાક પૂરેપૂરો ચાવવામાં ન આવ્યો હોય તેથી અજીર્ણ થાય તો દરદીને ખોરાક બરાબર ચાવવાનું પરિચારિકાએ કહેવું. ઘડપણ કે બીજાં કારણથી દાંત પડી ગયા હોય કે તેથી અજીર્ણ થયું હોય તો મર્દન કરી શકાય એવો કોમળ મંડ જેવો પદાર્થ ખાવા દેવો. આપણા ખોરાકમાં વિશેષે કરીને સ્ટાર્ચ (સત્વ-સાર) વાળો વનસ્પતિ પદાર્થ હોય છે, તેથી તે ચાવી શકાય કે ન શકાય તોપણ યોગ્ય વખત સુધી મોંમાં રાખીને તેના ઉપર થુંકની અસર થવા દેવી. ઘણીવાર એવું જોવામાં આવે છે કે,

દરદી દૂધ અથવા માંસના રસમાં રોટલી બોળીને ચાવ્યા સિવાય ગળી જાય છે, અને તે થુંકની સાથે બરાબર મળી જઈ શકતી નથી. આવે વખતે રોટલી છુટી ચાવી લેવી એ વધારે સારૂં છે.

ખાધેલો ખોરાક હોજરીમાં પહોંચે એટલે હોજરી વલોવાવા માંડે છે, માટે હોજરીના કોઈ પ્રકારના રોગ હોય તો તેના ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું. આ બાબત યાદ રાખવાથી, હોજરીમાં ચાંદાં પડયાં હોય ત્યારે ડાકટરો શા માટે ઘણી ઝડપથી પચે તેવો થોડો ખોરાક આપવા કહે છે, તે ઝટ સમજાશે. હોજરી જેમ ઓછી ચાલે તેમ હોજરીનાં ચાંદાં વગેરે હોજરીના ખાસ રોગો ઓછા થવા માંડે.

૩૬૩. **ખોરાક કેવી રીતે રાંધવો ?**—ખોરાક શી રીતે રાંધવો, તે બાબત પરિચારિકાએ પોતે જાણવું જોઇએ અથવા રસોઇયાને અથવા રસોઇ કરનાર સ્ત્રીને સમજાવવું જોઇએ. ખોરાકની ગોઠવણ અને તેને રાંધવાની ક્રિયા એ બે ઉપર દરદીની ખોરાક ઉપરની રૂચિ, અરૂચિ અને પાચનક્રિયાનો આધાર છે. આ બધાં કારણથી રાંધવાની ક્રિયા કરવામાં આવે છે, અને રાંધવાની ક્રિયા–રસોઈને એક વિદ્યા ગણવામાં આવી છે. ખોરાક ઉત્તમ રીતે રંધાયો હોય તો તે ખાવાની દરદીને રૂચિ થાય છે, અને પાચનશક્તિ વધે છે.

૩૬૪. **દરદીના ખોરાકની થોડી ચીજો**—દરદીને માટે સાધારણ ખોરાકો તૈયાર કરવાની રીત પરિચારિકાએ જાણી રાખવાની અગત્ય છે. દરદ હોય ત્યારે અને દરદ પછીની નબળાઈમાં કેટલાક ખોરાક અને પીવાના પદાર્થો શી રીતે તૈયાર કરવા, તેનું ટુંકામાં વર્ણન કરીએ છીએઃ—

૩૬૫. **જવનું પાણી**—(બાર્લી વૉટર) એક ચોખ્ખા વાસણમાં એક શેર પાણી સાથે પાંચ રૂપિયાભાર જવ ઉકાળવા. પછી એ પાણી ફેંકી દેવું. અને ટાઢા પાણીથી જવને ફરી ધોઈ લેવા. પછી

બશેર ટાઢા પાણીમાં ઉપરના જવ અને રાા રૂપિયાભાર (અથવા રોગીને મોઢે લાગે તેટલી) ચોખ્ખી ખાંડ અથવા સાકર મેળવી ઓછામાં ઓછા બે કલાક ઉકાળવું. પછી પાતળા કપડાથી ગળી તેમાં અરધા લીંબુનો અથવા કાગદી લીંબુનો રસ નીચોવવો. બધું ઠરી ગયા પછી ફરી ગળવું અને ચોખ્ખા વાસણમાં રોગીને પીવા દેવું.

૩૫૬. **કાંજી**—પાણીમાં તૈયાર કરેલી કાંજી–નવટાંક સાબુચોખા ૨ શેર ટાઢા પાણીમાં એક કલાક ભીંજવી રાખવા. પછી પાણી સાથે એ સાબુચોખાને યોગ્ય વાસણમાં ધીમે તાપે પકવવા. ચમચા અને કડછીવતી હલાવ્યા જ કરવા, જ્યારે પાણી અરધું રહે ત્યારે મીઠું થાય તેટલી ખાંડ અથવા સાકર નાંખી ઉતારી લેવું. ઠંડું થયા પછી તેમાં લીંબુનો રસ નાંખી દરદીને આપવું. જો રોગીને ગળપણ ન ભાવતું હોય તો ખાંડ કે સાકરને બદલે જોઇએ તેટલું મીઠું ઉમેરવું.

૩૫૭. **દુધની કાંજી**--પાંચ રૂપિયાભાર સાબુચોખા સારી રીતે ધોઇ એક શેર પાણીમાં એક કલાક ભીંજવી રાખવા. એક શેર દુધમાં પાશેર અથવા જોઇએ તેટલી ખાંડ કે સાકર મેળવી રાખવી. ઉપર બતાવેલી રીતે સાબુચોખા તૈયાર થાય એટલે તેમાં આ દુધ નાંખી તેને ઉકાળવું અને એક શેર રહે એટલે ઉતારી લેવું અને જરા ઉનું ઉનું રોગીને ખાવા આપવું. રોગીની પાચનશક્તિ નબળી હોય તો પાણીમાં રાંધીને નીચે ઉતાર્યા પછી દુધ મેળવવું.

૩૫૮. **દુધ–આરારૂટ**—એક તોલો આરારૂટ લઇ તેને ાાા રૂ· પિયાભાર પાણીમાં સારી રીતે મેળવવું. પછી ઉકળતા દુધમાં તે ધીમે ધીમે નાંખી મેળવવું અને અટકયા સિવાય હલાવ્યા કરવું. પછી ત્રણચાર મિનિટ ઉકાળી ઉતારી લેવું.

૩૫૯. **આરારૂટ પુડિંગ**—દુધ એક શેર, આરારૂટ બે ચમચા અને સાકર જોઇએ તેટલી, બે મોટા ચમચા જેટલાં ધારોષ્ણ દુધમાં

આરારૂટ સારી રીતે મેળવવું. પછી એક પ્યાલો ઉનું દુધ નાંખી વાસણમાં બે ત્રણ મિનિટ ઉકાળવું, અને તેને અટકયા વિના હલાવ્યાજ કરવું. આ વખતે જોઇએ તેટલી સાકર તેમાં મેળવી દેવી. પછી ચુલા ઉપરથી ઉતારી લેવું. ઠંડું થયા પછી તેમાં ઇંડાંની સફેદી મેળવવી. ઈંડાંની સફેદી હલાવી ફીણવાળી કરીને તેની સાથે મેળવવી. પછી યોગ્ય વાસણમાં (ખાસ તૈયાર વાસણો આવે છે) માખણ ચોપડી ઓવેન નામના ધીમી આંચવાળા ચુલા ઉપર પાંચ મિનિટ રાખવું. જ્યાં ઓવેન ન મળે ત્યાં નીચે પ્રમાણે પકવવું. સળગતા લાકડાના કોયલા ઉપર એક પાતળી પીતળની થાળી મુકવી. તેના ઉપર આરારૂટનું વાસણ મુકવું. અને એક થાળીથી તે વાસણ ઢાંકીને થાળી ઉપર બળતા કોયલા નાંખી મુકવા. આથી દેવતાની આંચથી પુડિંગ તૈયાર થશે.

૩૭૦. **ખીર**—જુના ઉંચામાં ઉંચા સારા ચોખા અઢી રૂપિયાભાર લઇ તેને ઘણીવાર પાણીથી ધોવા. ચુલા ઉપર એક વાસણમાં બશેર દુધમાં એ ચોખા નાંખી ધીમી આંચે ખીર તૈયાર કરવી. વચમાં વચમાં હલાવતા રહેવું કે જેથી દાઝ ન પડે. ચોખા સારી રીતે પાકી ગયા પછી જોઇએ તેટલી સાકર નાંખી વાસણ નીચે ઉતારી લેવું.

૩૭૧. **અન્નની રાબ**—અઢી રૂપિયાભાર ચોખા, ચાર મોટી દ્રાક્ષ, અને બશેર પાણી ચોખાને સારી રીતે ધોવા. દ્રાક્ષના નાના નાના કટકા કરી રાખવા, પછી વાસણમાં પાણી નાંખી તેમાં ચોખા તથા દ્રાક્ષ નાંખી એક કલાક સુધી ઉકાળવું. પછી કપડાંથી ગળી લેવું અને નીચે ઉતારી ઠંડું થયા પછી રોગીને પીવા આપવું.

૩૭૨. **અન્ન-મંડ** (અન્નનો રસ)—જુના સારા ચોખા પાશેર, પાણી એક શેર, બે આંગળ લાંબો એક તજનો કટકો, સાકર જોઇએ તેટલી. ચોખા સારી રીતે ધોઈ પાણીમાં નાંખી તેમાં તજ તથા સાકર નાંખી તે વાસણ ચુલા ઉપર ઉકાળવું અને તવેથાથી હલાવ્યા કરવું.

પછી વાસણનું મેાં ઢાંકી રાખી ધીમા તાપ ઉપર એક કલાક રાખી મુકવું. ચેાખા નરમ થઇને મંડ જેવા થાય ત્યારે તજ ભાગી નાંખી સારી રીતે મેળવી દેવેા.

૩૭૩. **અનાજનું પુડીંગ**-(અનાજની કઢી-રાબ)—જુના ઝીણા સારા ચેાખા સવારૂપિયાભાર, અર્ધોશેર દુધ, અને રૂપિયા ૩ ભાર સાકર. જોઇએ તેટલું પાણી. ચેાખા પાણીથી ઘણી વાર ધેાઇ રાખવા અને તેના ઉપર એટલું પાણી નાંખવું કે ચેાખા ફક્ત ઢંકાઇ જાય. પછી ચુલે ચડાવવું, ઉકળવા માંડે એટલે હલાવતા રહેવું અને દુધ નાંખી દેવું. ચેાખા નરમ થાય ત્યાં સુધી વચ્ચે વચ્ચે હલાવતા જવું. આ રીતે તૈયાર થયેલું અનાજ યેાગ્ય વાસણમાં ઠલવી લેવું. પછી એાવન (એક પ્રકારનેા ચુલેા) ઉપર ધીમા તાપ ઉપર સાતથી દશ મીનીટ સુધી રાખી મુકવું.

૩૭૪. **દુધનેા રવેા**—એક શેર દુધ ચુલા ઉપર મુકી એક ઉભરેા આવવા દઇ તેમાં ધીમે ધીમે અઢી રૂપિયાભાર રવેા (ઘઉંનેા) નાંખવેા અને તવેથાથી અટકયા વિના હલાવ્યા કરવું. કાંઇક ઘાટું થાય એટલે ખાંડ અથવા સાકર નાખી હલાવવું. દુધ નાંખ્યા પહેલાં રવાને જરાક ઘીમાં સાંતળવાથી સારી ગંધવાળેા અને સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

૩૭૫. **રવાની રેાટલી**—રવેા સાફ કરી વીણી ઉના પાણીમાં એક કલાક ભીંજવી રાખવેા. પછી તેની કણક બાંધી નાની રેાટલી અથવા ફૂલકાં બનાવી પકાવી લેવાં.

૩૭૬. **ટેાસ્ટ જલ**—(Toast water) પાંઉની વચમાંથી દેાઢ ઇંચનું એક પતીકું કાપી લેવું. લાકડાના કેાયલાના દેવતા ઉપર એક ફુટ ઉંચે ઝાલી રાખી તેને સુકવવું. પછી તેને અગ્નિ પાસે રાખી જરાક લાલ કરી લેવું. બળી ન જાય તેની સંભાળ રાખવી. પછી એક વાસણમાં પાણી નાંખી તેમાં એ પતીકું નાખી એક કલાક ઢાંકી

રાખવું, પછી કપડાંથી ગળી લેવું અને તે દરદીને પાવું.

૩૭૭. **પાંઉનો મંડ**—ઓછામાં ઓછી એક દિવસની વાશી પાંઉરોટલી લઇ તેની વચમાંથી થોડોક ગર કાઢી તેમાં જોઈતું પાણી નાંખી કઠણ પીંડા જેવું કરવું. અને એક કલાક ઢાંકી રાખવું. પછી તેમાં બે મોટા ચમચા ભરીને દુધ અને થોડી સાકર મેળવી દશ મીનીટ ઉકાળવું. ઉકાળતી વખતે અટકયા સિવાય હલાવ્યા કરવું. આ મંડ દરદીને આપવો.

૩૭૮. **ભુંજેલા ચોખાની ખીચડી**—અરધો અરધ ભુંજેલા ચોખા અને અરધો અરધ મગની દાળમાં જોઇએ તેટલું મીઠું અને થોડીક વાટેલી હળદર નાંખી પાણીમાં પકવી પાતળું હોય ત્યારે ઉતારી લેવું.

૩૭૯. **દાળનો યૂષ**—(ઓસામણ) મગ અથવા મસુરની દાળ સારી પેઠે ધોવી જોઇએ. તેટલું જ પાણી લઈ તેમાં દાળ નાંખી ચુલે મુકવું. ઉકળવા માંડે એટલે તેમાં ધાણા, લવીંગ, તજ, આદુ વગેરે જરા જરા નાખવું. દાળ ગળી ગયા પછી મીઠું નાંખવું અને પછી સાંતળી લઈ રાખી મુકવું. આછર્યા પછી ઉપરનો પાણીનો ભાગ ધીમે ધીમે ગાળી લેવો. દરદીની મરજી હોય તો તેમાં લીંબુનો અથવા કાગદી લીંબુનો રસ મેળવીને આપવું.

૩૮૦. **પાંઉની જેલી**—(મુરબ્બો–પાક) એક નાનું સારૂં પાંઉ, સાકર અઢી રૂપિયાભાર, ઉનું પાણી એક શેર, એક કટકો તજ. પાઉંના પાતળા પાતળા કટકા કરી લાકડાના કોયલાની ઝાળ ઉપર તેને સારી પેઠે સુકા કરવા. તે તથા તજના નાના નાના કટકા કરીને પણ સાકરની સાથે મેળવી એક વાસણમાં રાખવા તેમાં ઉનું પાણી નાંખી વાસણનું મોં સારી રીતે ઢાંકી દેવું અને એ વાસણ ચુલા પાસે દેવતાની ઝાળે અરધો કલાક રાખવું. પછી સ્વચ્છ લુગડાથી ગળી નાના

પ્યાલામાં રાખવું. ઠંડું પડતાં જેલી થશે. પ્યાલાને ઠંડો કરવા સારૂ બરફમાં રાખવો.

૩૮૧. **નારંગીની જેલી**—એ નારંગી, જીલેટીન અઢી રૂપિયાભાર, સાકર પાંચ રૂપિયાભાર તથા સાદું અથવા કાગદી લીંબું એક, પાણી પોણો શેર. નારંગી અથવા લીંબુનો રસ નીચોવી પાણી સાથે મેળવવો. અને સારા સ્વચ્છ વાસણમાં જીલેટીન અને સાકર નાંખી તેમાં ઉપરનું પાણી રેડવું. પછી જીલેટીન ગળી ન જાય ત્યાં સુધી એ વાસણને અગ્નિ ઉપર રાખી અટકયા સિવાય હલાવ્યા કરવું. પછી કપડાથી ગળી લઈ યોગ્ય વાસણમાં ઠંડું પડવા માટે બાર કલાક રાખી મુકવું.

૩૮૨. **એપલ જલ**—ચાર કઠણ એપલ નામનાં ફળ, પાંચ રૂપિયાભાર સાકર, એક શેર પાણી, ત્રણ લવાંગ. એપલને ધોઈ લુછી નાંખી છાલ ઉતારી નાખવી. વચેનો કઠણ ભાગ કાઢી નાંખી દેવો. પછી તેનાં નાનાં નાનાં પતીકાં કરી એક સ્વચ્છ વાસણમાં પાણી, સાકર અને લવાંગ સાથે ઉકાળી લુગડાથી ગળી ઠંડું પડવા માટે રાખી મુકવું.

૩૮૩. **તક્રાસવ** (છાશનો આસવ)—અરધો શેર ધારોષ્ણ દુધ અને પાંચ રૂપિયાભાર શેરી નામનો દારૂ. દુધ ગરમ કરી તેમાં શેરી નાંખી દેવો, પછી ધોળવું ન થાય ત્યાં સુધી હલાવ્યા કરવું. પછી લુગડાંથી ગળી દરદીને રૂચિ પ્રમાણે સાકર મેળવી આપવું.

૩૮૪. **ખાટી છાશ**—દુધ એક શેર, જુની આંબલી સાડાસાત રૂપિયાભાર. દુધ ગરમ કરવું. પછી તેમાં પેલી આંબલી નાખી ત્રણ ચાર મીનીટ ચુલાપર રાખવું. અને અટકયા સિવાય હલાવ્યા કરવું. પછી કપડાથી ગળી લેવું.

૩૮૫. **લેમોનેડ**—ત્રણ સાદાં અથવા કાગદી લીંબુ, અર્ધો શેર ગરમ પાણી, પાંચ રૂપિયાભાર સાકર. લીંબુની છાલ પાતળી પાતળી

છોલી કાઢવી. અંદરનાં ધોળાં પડ પણ કાઢી નાખવાં. દરેક લીંબુની ચાર ચાર ચીરો કરવી અને બી ફેંકી દેવાં. આ ચીરોને એક કલઈવાળા વાસણમાં નાખવી અને તેમાં પેલી કાઢી નાખેલી થોડી છાલ પણ નાખવી. અને સાકર નાખવી. પછી તેના ઉપર ઉકળતું ગરમ પાણી નાખવું. તેના ઉપર ઢાંકણું ઢાંકવું અને ઠંડું પડવા દઈ પછી તે પાણી ગાળી લેવું. તેમાંથી દરદીને બબ્બે ચમચા લેમોનેડ આપવું. ડાકટરની સલાહ હોય તો તેમાં બાઇ કાર્બોનેટ ઓફ પોટાશ, બાઈ કાર્બોનેટ ઓફ સોડા અથવા ઠંડું પાણી પણ મેળવી શકાય.

૩૮૬. **અળસીનું પાણી**—અઢી રૂપિયાભાર અળસી, બે મોટા ચમચા મધ, એક સાદું અથવા કાગદી લીંબુ, બશેર પાણી. અળસીને ધોઇને પાણીમાં નાંખી તે વાસણને ચુલે ચડાવવું. એક કલાક ધીમો તાપ આપવો. વચ્ચે વચ્ચે તેને હલાવતા રહેવું. બીજા એક વાસણમાં મધ રાખી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવવો. પછી તે ઉપર આગળ કહેલું અળસીનું પાણી રેડવું, અને બધાંને સારી રીતે મેળવી દેવું. ઉનું ને ઉનું એક મોટો ચમચો ભરાને દરદીને આપવું. ઠરી ગયું હોય તો ગરમ કરીને આપવું.

૩૮૭. **ખીચડી**—અરધોઅરધ જુના સારા ચોખામાં તેટલીજ દાળ મેળવવી. દાળચોખા ધોવાં. યોગ્ય વાસણમાં પાણી નાંખી તેમાં દાળચોખા નાંખી ચુલે ચડાવવાં. પાણી ઉનું થાય ત્યારે થોડી હળદળ, ધાણા, મરીનો ભુકો નાંખવો. પાકી ગયા પછી મીઠું નાંખવું. પાતળું ને પાતળુંજ નીચે ઉતારી લેવું.

૩૮૮. **પેપ્ટોનાઇઝ્ડ દુધ**—એક શેર દુધમાં પાશેર પાણી મેળવવું. તેમાંનું અરધ લઇ ચુલે ચડાવવું. ઉકળે એટલે નીચે ઉતારી તેમાં બાકી રાખેલું અર્ધું મેળવી દેવું. પછી એમાં ત્રણ ડ્રામ પાંક્રિયાટીક રસ (બેન્જારનો લાઇકર પાંક્રિયાટિકસ) અને લગભગ વીશ ગ્રેન

બાઇ કાર્બોનેટ ઑફ સોડા મેળવી સારી રીતે હલાવી બધું એક કરવું, અને વાસણમાં ઢાંકી રાખી ગરમ જગ્યામાં કલાક દોઢકલાક રાખી મુકવું. પછી એ ત્રણ મીનીટ ગરમ કરવું.

૩૮૯. **ચા**—એક કીટલી ભરીને પાણી ચુલે મુકી દેવું. ચા તૈયાર કરવાનું બીજું વાસણ (ટી-પોટ) ખૂબ ગરમ કરી રાખવું. કીટલીનું પાણી ખળખળવા માંડે કે તરત તૈયાર રાખેલા ટીપોટમાં એટલે ચાના વાસણમાં ત્રણ નાના ચમચા ચા નાંખી તેમાં એ ખળખળતું પાણી નાખી ત્રણ ચાર મીનીટ ઢાંકી રાખવું. પછી ગળી લેવું. દુધ અને સાકરની સાથે આ તૈયાર કરેલી ચા પીવા આપવી.

૩૯૦. **કૉફી-કાવો**—સારી રીતે શેકેલા બુંદદાણાનું ચૂર્ણ એક મોટા ચમચો, અરધો પ્યાલો ગરમ દુધ અને એક પ્યાલો ખળખળતું ગરમ પાણી તૈયાર રાખવું. કૉફી તૈયાર કરવાનું વાસણ જરા ગરમ કરી કોરૂં કરી તૈયાર રાખવું. તેમાં ઉપલું બુંદદાણાનું ચૂર્ણ નાખવું. તેના ઉપર ખળખળતું પાણી નાખી વાસણનું મોં સારી રીતે ઢાંકી દઈ તે વાસણ અંગારા પાસે પાંચ મીનીટ રાખવું. પછી તે બીજા વાસણમાં કે પીવાના પ્યાલામાં કાઢી દશ મીનીટ રાખીને ગરમ દુધ મેળવી પીવું.

૩૯૧. **ચુનાનું પાણી (Lime Water)**—૧ ઔંસ કળીચુનો એક સ્વચ્છ બાટલીમાં નાખી તેમાં ૧ રતલ પાણી નાખવું. તે બાટલીને મજબુત બુચ મારવું અને ચાર પાંચ મીનીટ સુધી બાટલીને ખુબ જોરથી હલાવવી. પછી તે બાટલીને દશ બાર કલાક રાખી મુક્યાથી ચુનો તળીએ બેસી જશે અને પાણી ઉપર તરી આવશે. પછી તે પાણી ગાળીને બીજી બાટલીમાં લઈ લેવું. આનું નામ લાઇમ વૉટર. ચુનાના પાણીની જલદી જરૂર હોય તો કળીચુનો એકાદ કલાક પલાળી રાખીને ઉપર આછરેલું પાણી ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

૩૯૨. **લીંબુનું શરબત**—૧ લીંબુ, ૨ ડ્રામ સાકર અને એક કાચની બાટલી. એક લીંબુનો રસ કાચના મોટા ગ્લાસમાં કાઢવો. બી કાઢી ફેંકી દેવાં. તે રસમાં એક બાટલી સોડાવૉટર નાખવું અને તેમાં સાકર નાખી ચમચાથી હલાવવું. જરૂર પડે તો તેમાં બરફનો એક ટુકડો નાખવો.

૩૯૩. **બદામની પુરી** (Almond Cakes)—પુરી બનાવવામાં નાખવાની ચીજોનું પ્રમાણ—રૂ. ૨ાા ભાર મીઠી બદામના ગલ, ૪ કડવી બદામ, થેાડી સેકેરીન, રૂ. ૧ા ભાર માખણ, ૪ ઔંસ ઘઉંનું સત્વ–મેંદો. બદામની ઉપરની છાલ કાઢી નાખીને ખરલમાં કુટી ભુકો કરવો ને તેમાં સેકેરીન નાખવું. બીજા વાસણમાં માખણ તથા ઘઉંનો મેંદો એકત્ર કરવો. પછી ઉપલાં બંને વાસણની ચીજો એકત્ર કરીને પુરી જેવી બનાવવી. પછી એક વાસણમાં અંદરની બાજુને ઘી કે માખણ ચોપડીને તેમાં તે પુરી બાફવી. આશરે એક કલાક સુધી ધીમી આંચથી શીજવા દેવી. આ પુરી મીઠા પેસાબના દરદીને માટે સાકરીન નાખીને કરવી, પણ બીજા દરદીઓ માટે સાકરીન તથા ઘઉંના મેંદાને બદલે ૦ાા ઔંસ સાકર અને ૪ ઔંસ આટો લેવો.

૩૯૪. **બદામનું દુધ**—૨ ઔંસ મીઠી બદામ અને ૨ નંગ કડવી બદામ તેના ઉપરની લાલ ત્વચા કાઢી નાખી તેને વાટી નાખવી. તેમાં ૧ા રતલ દુધ મેળવીને મંદ અગ્નિથી ઉકાળવું અને પછી નીચે ઉતારી તેમાં થેાડી સાકર ઈચ્છા મુજબ મેળવવી.

૩૯૫. **આંબલીનો મંડ**—૨ ઔંસ આંબલીને ૧ા રતલ દુધમાં દુધ ફાટે ત્યાં સુધી ઉકાળવું અને પછી ગાળી લેવું.

૩૯૬. **થુલાંની ભાખરી**—૪ ઔંસ ઘઉંના થુલાનો લોટ, ૨ ઔંસ માખણ, ૫ ઔંસ ગરમ દુધ, ૧ ડ્રામ સોડા બાઇકાર્બ—તેની નીચે પ્રમાણે ભાખરી બનાવવી:-પ્રથમ આટો તથા સોડા મેળવવાં.

પછી માખણને જરા ગરમ કરીને તેમાં ઉપલો આટો મેળવવો, દશ મિનિટ સુધી તેને ખૂબ મસળવું, અને થોડે થોડે ગરમ દુધ નાખતા જવું, પછી તેની પુરીઓ બનાવીને બિસ્કીટની રીતે ભઠ્ઠીમાં કે સંચામાં શેકવી. આ પુરી કે બીસ્કીટ શેકવાની સાદી રીત એ છે કે એક મોટા ચૂલામાં કે ભઠ્ઠીમાં કોયલા સળગાવી ચૂલો ખૂબ લાલ-ચોળ થાય એટલે અંગારા કાઢી લેવા અને તપી રહેલા ખાલી ચૂલામાં એક તાસક કે પતરા ઉપર પુરીઓ મૂકીને તે પતરૂં ચૂલામાં મુકી આસપાસથી બીજાં પતરાં મૂકી ઢાંકી દેવું. અંદરની વરાળથી જ પુરીઓ શેકાઈ ઉપસીને તૈયાર થાય. આ પુરીઓ બનાવવામાં ૪ ઔંસ આટાને બદલે ૨ ઔંસ આટો અને ૨ ઔંસ વાટેલી બદામ હોય તો-પણ તેની સરસ પુરીઓ થાય.

૩૯૭. **લાપશી**—ચોખા અથવા ઘઉંનો રવો કે જાડો આટો તેમાં ચાર ગણું પાણી નાખીને ઉકાળવું અથવા પાણી પ્રથમ આધણ જેવું ઉકળે કે પછી તેમાં ઉપલો આટો નાખી હલાવી ઘટ થાય એટલે ઉતારી થોડી વાર ઢાંકી રાખવું. લાપસીની ચીકાસ ઓછી કરવા માટે તેના આંધણમાં ઘી કે તેલ નાખવાનો ચાલ છે, અથવા આટામાં પ્રથમથી મોણ દેવામાં આવે છે.

૩૯૮. **ભાત**—ચોખા તોલા ૧૬ તેમાં ચૌદગણું એટલે આશરે ૪–૫ શેર પાણી મુકીને તે ચોખાનો ભાત રાંધવો. ચોખા બાફે એટલે ઉપલું પાણી (કાંજી) નીતારી નાખવું, અને પછી થોડી વાર ભાત ઢાંકી રાખવો. આ ભાત પચવામાં હલકો થાય છે.

૩૯૯. **ચોખાનો મંડ**—ચોખામાં ૧૪ ગણું પાણી નાખી બાફીને તેમાંથી ગરમાગરમ કાંજી (પેજ) કાઢી લેવી અને તેમાં જરા જરા સુંઠ તથા સીંધાલુણ નાખીને દરદીને પાવાથી અન્ન પચન તથા અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે.

૪૦૦. **ભૈડકું**—મગ ૪ તોલા અને ચોખા ૮ તોલા તેને થોડા તેલમાં શેકવા; શેકતા પહેલાં આ તેલમાં જરા હીંગ વાટીને નાખવી. પછી તે મગ તથા ચોખાને ભરડીને કણકી કરવી. તેમાં ધાણા, સુંઠ, મરી, પીપર તથા સીંધાલુણ એ સર્વ ખાંડીને તીખાસ અને ખારાસની રૂચિ હોય તે પ્રમાણમાં મેળવવી. પછી તેમાં ચૌદગણું પાણી નાખીને ઉકાળવું. આ ભૈડકું અથવા મંડ અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, બસ્તીનું શોધન કરે છે, અને વાત, પિત્ત, કફ ત્રણે દોષમાં ફાયદો કરે છે.

૪૦૧. **ચોખાની ધાણીનો મંડ**—ચોખાની ધાણી અથવા શેકેલા ચોખાને ચૌદગણા પાણીમાં ઉકાળવા. ઉકાળતાં તેમાં સુંઠ તથા સીંધાલુણ જોઈતા પ્રમાણમાં નાખવાં. કફપિત્તના દરદોમાં, ઝાડામાં, તથા બહુ તરસ લાગતી હોય તેમાં આ મંડ સારો છે.

૪૦૨. **કુલિત્થાદિ યૂષ**—કળથી, જવ, બોર, મગ, સુંઠ, ધાણા અને મૂળાના પાંદડાના કાંદા તથા પાસેની ગાંઠો એ સર્વે મળીને ૪ તોલા. તેમાં સોળગણું પાણી નાખીને ઉકાળવું. સારી રીતે ઉકાળીને ઉતારવું. આ યૂષ સન્નિપાત જ્વરમાં તથા આમ વાતમાં અપાય. વળી તેનાથી કંઠ, હૃદય તથા મોંનું શોધન થાય છે.

૪૦૩. **ઉશિરાદિ પાનક**—વાળો, ખડસલીયો, નેત્રવાળો, નાગરમોથ, સુંઠ, રતાંજલી (રાતું ચંદન), એ સર્વ તોલા ૪ તેનો જાડો ભુકો કરીને તેમાં આશરે પાંચથી છ રતલ પાણી નાખીને ઉકાળવું અને અરધું પાણી બળે એટલે ઉતારી લઈ ગાળી કાઢવું. તે પાણી ઠંડું કરીને પીવાના ઉપયોગમાં લેવું. તાવમાં તરસ ઘણી લાગતી હોય ત્યારે આ પાણીનો ઉપયોગ કરવો.

૪૦૪. **ક્ષીર**—વૈદ્ય અથવા ડૉકટર કોઇ પણ યોગ્ય ઓષધ બતાવે તે ઓષધથી આઠગણું ગાયનું દુધ અને દુધથી ચાર ગણું પાણી તે સર્વ મેળવીને ઉકાળવું. દુધ બાકી રહે તેનો ઉપયોગ આમ-

શૂળ અને જીર્ણ જ્વરમાં ઘણોજ ફાયદો કરે છે. દાખલા તરીકે સુંઠ કે લીંડીપીપર નાખીને ઉકાળેલું દુધ અનુક્રમે આમશૂળમાં અને જીર્ણ જ્વરમાં ફાયદો કરે છે.

૪૦૫. **મગનું ઓસામણ**—(યૂષ)—બે મુઠી મગને આશરે બે શેર પાણીમાં બાફવા. મગ ફાટીને છુંદાઈ જાય અને આશરે અધશેર પાણી બાકી રહે એટલે તે પાણી ગાળી લેવું અને મગનાં છોડાં તથા ફોતરાં ફેંકી દેવાં. આ ઓસામણમાં સીંધાલુણ તથા મીઠું અને પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તો ધાણાજીરૂં, મરી, કોકમ, કોથમરી, શેકેલી હિંગ વગેરે ચીજો મશાલા તરીકે ઉમેરી શકાય.

૪૦૬. **પુડલા**—માંદાના ખોરાકમાં પુડલા ઘણીવાર માફક આવે છે, કેમકે તે પચવામાં હલકા છે. તે નીચે પ્રમાણે બે ત્રણ જાતના બની શકે છે.

(૧) **મીઠા પુડલા**—ઘઉંનો આટો અને ગોળ. ગોળનું પાણી કરવું અને તેમાં મરજી હોય તો થોડી ખટાઈ (લીંબુનો રસ, કોકમનું પાણી કે આંબલીનું પાણી) પણ નાખવી; ખટાઈ નાખ્યા વિના પણ થાય. પછી તેમાં જોઇએ એટલો ઘઉંનો આટો મેળવીને જલેબીના જેવો વાટ–ખીરૂં–બનાવી લેવો. લોઢાના તવા ઉપર ઘીનું પોતું ફેરવીને ઉપલા ખીરામાંથી થોડું ખીરૂં તવા ઉપર નાખીને હાથનાં આંગળાં વતી, લુગડાના ચોખ્ખા પોતાંવતી કે તાવીથાવતી પાથરી સરખું કરવું. નીચેનું પડ પાકીને લાલ થવા આવે કે ફેરવી નાખવું. અને બીજું પડ લાલ થવા આવે એટલે તે પુડલો પાકયો સમજીને ઉતારી લેવો. ઉપલો આટાનો વાટ બનાવતાં તેમાં મોણ તરીકે થોડું ઘી મેળ-વવાનો પણ ચાલ છે.

(૨) **ખારા પુડલા**—ઘઉં, ચણા તથા બાજરી ત્રણેનો આટો સમભાગે અથવા ચણાનો આટો વિશેષ અને ઘઉંનો આટો ઓછો, એ રીતે રૂચિ પ્રમાણે કોઇ પણ પ્રમાણથી બે કે ત્રણ જાતના આટામાં

પાણી મેળવી તેનો વાટ બનાવવો. આ વાટમાં ગોળને બદલે મીઠું, મરી, હિંગ, મેથી વગેરે રૂચિ પડે તે મશાલો મેળવવામાં આવે છે. લોઢી ઉપર પુડલો બનાવવાની રીત મીઠા પુડલા પ્રમાણે જ.

(૩) **ચોખાના પુડલા**—એકલા ચોખાના લોટના અગર ચોખાના લોટમાં થોડો ચણાનો આટો મેળવીને તથા મીઠું મશાલો મરજી પ્રમાણે મેળવીને વાટ બનાવી ઉપર પ્રમાણે જ પુડલા બનાવવા.

૪૦૭. **મુઠીઆં**—ચોખાનો, ચણાનો તથા ઘઉંનો આટો અથવા ઇચ્છામાં આવે તે આટો લઈ તેમાં મીઠું મરી મશાલો મેળવીને તેમાં થોડું તેલનું મોણ દેવું. પછી દુધી અથવા લુણી અથવા એવી જ કોઈ રૂચિકારક ભાજીને છુંદી તેના પાણીમાં કે તેની નરમ ચટણીમાં ઉપલો મોણવાળો આટો મેળવીને મુઠીયાં વાળવાં. પછી લોઢાની કડાઇમાં પાણી નાખી તેના ઉપર ઘાસનો માળો પાથરી ચૂલે મુકી તે માળા ઉપર અધર ચાળણી ઢાંકીને તેમાં પેલાં મુઠીયાં મૂકવાં અને ચાળણી ઉપર તાસક ઢાંકવી. આથી મૂઠીયાં વરાળથી બાફી જશે. પછી તે બાફેલાં મૂઠીયાંને મરજી હોય તો થોડા તેલમાં કે ઘીમાં તળવાં; તળવાથી મુંઠીયાં પચવામાં વધારે જડ થાય, માટે થોડા તેલમાં વઘાર આપીને ઉતારી લેવાં.

૪૦૮. **ફુદીનાની ચા**—પાણીમાં થોડો ફુદીનો નાખી ઉકાળવો. ઉતારતી વખતે તેમાં મરજી હોય તો થોડી લીલી કે સુકી ચા પણ નાખી શકાય. આ ચામાં ખાંડને બદલે મીઠું નાખવું. તે પીવાથી પરસેવો વળે છે અને પેટનો વાયુ દબાઇ જઠરાગ્નિ સતેજ થાય છે.

૪૦૯. **તુલસીનાં પાનની ચા**—તુલસીનાં પાન એકલાં અથવા મળી શકે તો બીલીનાં પાન તેને પાણીમાં નાખીને ચાની પેઠે ઉકાળવાં. ઉકળે એટલે તેમાં ઇચ્છા પ્રમાણે સાકર તથા થોડું દુધ મેળવીને પીવાથી તાવ ઉતરે છે. આ ચામાં થોડાં લીંબુડીનાં પાન નાખવાથી તેની ખુશબોમાં વધારો થાય છે.

પ્રકરણ ૪૩ મું.

ઘરમાં રાખી મૂકવા લાયક કેટલાંક ઓસડો.

---

૪૧૦. **અતિવિષની કળી**—બાળકો માટે આ દવા અતિ નિર્ભય અને સર્વોત્તમ છે. એનું નામ 'અતિવિષ' છે, પણ તે ઝેરી મુદ્દલ નથી. વૈદ્યને બતાવીને આ ઓસડ ગાંધીને ત્યાંથી બે ચાર પૈસાનું મંગાવી ઘરમાં રાખવું. તે વાટવાથી ચોખાના લોટ જેવી સફેદ ભૂકી થાય છે. તે ભૂકી બાળકને ઉમર પ્રમાણે ૧ રતીથી ૧ વાલ આપવાથી પેટના કૃમિ, તાવ, ઉલટી, ઝાડો, ખાંસી, કફ વગેરે મટે છે. તેમાં શક્તિ આપવાનો ગુણ પણ છે. તે મોટા પ્રમાણમાં એટલે ૨ થી ૩ વાલ આપવાથી ક્વીનાઇનના જેવું કામ કરે છે. તેની સાથે કકડાશીંગી, નાગરમોથ અને લીંડીપીપર મેળવવાથી તે વિશેષ ગુણ આપે છે. મરડો પણ તેનાથી મટે છે. આ દવાઓ બાળકોને મધમાં ચટાડવી અથવા દુધમાં પાવી.

૪૧૧. **ઇંદ્રજવ**—આ દવા પણ બાળકોને માટે ઘણી ઉપયોગી છે. પેટનાં કરમીયાં, પેટપીડ, ઉલટી, મોળ તથા ઝાડામાં બહુજ ગુણકારી છે. બાળકની ઉમર પ્રમાણે ઇંદ્રિજવના બેથી ચાર પાંચ દાણા દર ટંકે વાટીને મધમાં ચટાડવા કે પાણીમાં પાવા. વળી તેને શેકીને તેના ભાસડીયા કરીને તેની ભૂકી એકલી અથવા વાવડીંગ સાથે અપાય છે.

૪૧૨. **વાવડીંગ**—આ દવા પણ બાળકોને માટે સારી છે. મુખ્ય કરીને પેટના કરમીયાં તથા પેટના આફરા ઉપર વપરાય છે. તેનો ઉકાળો અથવા ચૂર્ણ મધ મેળવીને અપાય. પ્રમાણ બાળકની ઉમર પ્રમાણે-વાવડીંગના દાણાની અંદરનાં મીંજ નંગ ૨ થી ૪ વાટીને પાવાં.

૪૧૩. **અજમા**—અજમાની ફાકી પેટપીડમાં આપવાનો સાધારણ ચાલ છે. અજીર્ણ, આફરો, અરૂચિ, ઉલટી, તથા ઝાડામાં આપવાથી તે દરદોને રોકવા સાથે શરીરમાં ગરમી તથા શક્તિ લાવે છે. બાળકોને ૧ વાલથી ૨ વાલ અને મોટી ઉમરમાં ૨ વાલથી ૪ વાલ સુધી આપી શકાય.

૪૧૪. **બીલાંનો ગરભ**—બીલીના ઝાડ ઉપરનાં અરધાં પાકેલાં બીલાં લાવી ઘરમાં રાખવાં અથવા ગાંધીને ત્યાંથી બીલાંનો ગરભ લાવવો. બીલાંનો ગરભ લોહીના ઝાડા ઉપર બહુજ ગુણ કરે છે. બીલાંનો ગરભ ૧ ઔંસ અને પાણી બે ઔંસ બંનેને મેળવીને તેમાં થોડી સાકર મેળવવી. આમાંથી નાના બાળકને ૧ દ્રામ એટલે ૫૦ ટીપાંના ત્રણ ચાર ભાગ કરીને દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર આપવી. તેની ભૂકી ૧ વાલથી ૪ વાલ સુધી ગોળમાં મેળવીને બાળકને આપી શકાય.

૪૧૫. વજ—આને ઘોડાવજ પણ કહે છે. ગાંધીને ત્યાં મળે છે. તેમાં ઉગ્રવાસ આવે છે. વજની ભૂકી ૧૦ થી ૨૦ ગ્રેન લેવાથી દમને બેસાડે છે. ૩૦ ગ્રેન એટલે ૬ વાલ અથવા એથી વધારે ખવાય તો વજ ઉલટી કરે છે. વજનો કટકો મોંમાં રાખવાથી બજારમાં વેચાતી કફ લોઝેન્જીસ જેવું જ કામ બજાવે છે. અપસ્માર એટલે વાઇના દરદમાં વજનું ચૂર્ણ દુધમાં કેટલીક મુદ્દત સુધી આપ્યા કરવું.

૪૧૬. કડુ—તાવને માટે સારૂં છે. વળી કલેજું (લીવર) જડ થયું હોય તો તે લેવાથી કલેજાનું શોધન કરીને પિત્તનો સ્રાવ કરે છે, એટલે પિત્તને રસ્તે પાડે છે. કડુને કડાઇમાં શેકીને તેની ભૂકી કરી રાખવી અને તે બાળકને તાવમાં તથા ઝાડાના કબજામાં ગોળ સાથે આપવી તેથી ઝાડો થઇને તાવ ઉતરી જાય છે. કડુની માત્રા બાળકને માટે વાલ ૨ થી ૪.

૪૧૭. **રતાંજલી**—રાતુ ચંદન ગાંધીને ત્યાં મળે છે. ઠંડું છે.

નાના બાળકોના શરીર ઉપર ગરમીની ફુણસીઓ નીકળી હોય તો આ રક્તચંદન ઘસીને ચોપડવું તેમજ તે ઘસારો સાકર કે મધ નાખીને પાવો. વાગવાથી કાળું ધાબું પડે છે તેના ઉપર તેનો લેપ મારવો.

૪૧૮. **વરીયાળી**—પેટચૂંક, આફરો, ઉલટી, તરસ વગેરે દરદોમાં અપાય છે. તે સ્ત્રીના ધાવણને વધારે છે. માંદા માણસને વરીયાળીનું પાણી આપવું વધારે ઠીક છે. પાણીમાં વરીયાળીની પોટલી નાખી મુકીને તે પાણી પાવું. વરીયાળીનો અર્ક બજારમાં મળે છે તે લાવીને વાપરવાથી પણ એજ ગુણ આપે છે. તેનો મુખ્ય ગુણ અગ્નિ-દીપન અને વાયુહર છે. ભીનાશવાળી શરદીની ઋતુમાં જ્યારે બાળકોને પેટમાં વાયુ રહે અને પાતળા ઝાડા થાય ત્યારે આ અર્કનાં થોડ થોડાં ટીપાં પાણીમાં મેળવીને બે ત્રણવાર પાવાં.

૪૧૯. **એરંડીયું**—આ તેલનો ઉપયોગ સૌના જાણવામાં છે, એટલે એ વિષે વધારે લખવાની જરૂર નથી. બાળકોના જુલાબ માટે બનતાં સુધી એરંડીયું જ વાપરવું, કેમકે તે નિર્ભય જુલાબ છે.

૪૨૦. **ફટકડી**—આ ચીજ પણ ઘરમાં રાખી મુકવી. બાળકોની આંખો ઉઠે છે તેમાં ફટકડી ૧ રતી અને ૧ ઔંસ ચોખ્ખું પાણી અથવા મળી શકે તો ટાંકાનું પાણી—તે મેળવી શીશીમાં ભરી રાખીને તેમાંથી એક બે ટીપાં રોજ સવાર, બપોર, સાંજ ત્રણ વાર આંખમાં પાડવાં. એજ પાણીથી આંખો ધોવી. નાનાં છોકરાં છોડીઓના પેસાબ દ્વારમાં સોજો આવીને તેમાંથી પરૂ નીકળે છે ત્યારે ૨ ઔંસ પાણીમાં ૨ થી ૩ વાલ ફટકડી નાખીને તે પાણીથી તે ભાગ વારંવાર ધોવો. બની શકે તો પીચકારી મારીને ધોવો.

૪૨૧. **સુરોખાર**—ગાંધીને ત્યાં મળે છે. અંગ્રેજી દવાઓ વેચનારાઓને ત્યાં Nitrate of Potash એ નામથી મળે છે. તેમાં પરસેવો લાવવાનો ગુણ છે; ગાંધીને ત્યાંના અશુદ્ધ સુરોખારને

શુદ્ધ કરવાની જરૂર પડે છે, માટે અંગ્રેજી નાઇટ્રેટ ઑફ પૉટાશ લાવી રાખવો. થોડા પાણીમાં દર ટંક ૫ થી ૧૦ ગ્રેન સુરોખાર મેળવીને પીવાથી પરસેવો વળીને તાવની ગરમી ઓછી થાય છે. સિવાય પાણીમાં કે દુધમાં મેળવીને પીવાથી પેસાબ વધારે છુટે છે અને પેસાબની બળતરા કમી થાય છે.

૪૨૨. ટંકણ—આ દવા પણ ઘરમાં રાખવા જેવી છે. બાળકોનું મોં આવે છે ત્યારે મધમાં જરા ટંકણ મેળવીને મોંમાં ફેરવવું. તે ગળામાં જાય તોપણ ચિંતા નહિ. ટંકણના પાણીના કોગળા કરવાથી મોંઢાનો સોજો તથા ગરમી મટે છે. તેનાં પોતાં મુકવાથી તતડેલી ચામડી સારી થાય છે. સ્ત્રીના પ્રદરમાં તેના પાણીની પીચકારી લેવાથી ફાયદો થાય છે.

૪૨૩. **નવસાર**—આ દવા પણ દેશી ગાંધીને ત્યાં મળે છે, પણ તે ચોખ્ખો હોતો નથી, માટે અંગ્રેજી દવા વેચનારાઓને ત્યાં 'આમોનિયા ક્લૉરાઇડ' નામની દવા વેચાય છે તે નવસાર છે. લોહીના જમાવને તોડે છે તેથી તેનાં પાણીનાં પોતાં મુકવાથી ફાયદો થાય છે. સ્ત્રીઓનાં સ્તન પાકે છે. ગાંઠો ઘાલે છે તથા ફુટે છે ત્યારે જો પ્રથમથી જ નવસારનાં પોતાં ગાંઠો ઉપર મુક્યાં હોય તો ગાંઠોને વેરી નાખે છે. વધરાવળ તથા આંતરડું ઉતરે છે ત્યારે નવસારનાં પોતાં મુકવાથી સોજો નરમ પડી જાય છે. નવસાર તથા કળીચુનો મેળવવાથી 'આમોનિયા' થાય છે, અને તેથી તે મેળવણી સુંઘવા માટે આમોનિયાને ઠેકાણે વાપરી શકાય, જેથી માથાનો દુખાવો, આધાશીશી, વગેરે દબાય છે. આ દવા પિત્તનો સ્ત્રાવ કરે છે, તેથી કલેજાના દરદમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં અપાય તો ફાયદો કરે છે. ખાવાની માત્રા ગ્રેન ૫.

પ્રકરણ ૪૪
કોષ્ટકો.

હાથે બનાવી લેવાની કેટલીક દવાઓ:—(આ પુસ્તકમાં આવેલી છે તે).

૪૨૪. **દશાંગલેપ**—સરસડો (કાળીઓ સરસ), જેઠીમધ, તગર, રતાંજલી, એલચી, જટામાંસી, હળદર, દારૂહળદર, ઉપલેટ, વાળો; આ દશ ચીજનું બારીક કપડછાણ ચૂર્ણ બનાવવું. લેપ કરવો હોય ત્યારે આ ચૂર્ણ ઠંડા પાણીમાં કે ગુલાબ જળમાં વાટીને તેનો ભીના સુકો લેપ લગાવ્યા કરવો.

૪૨૫. **દોષઘ્નલેપ**—સરગવાની છાલ, સાટોડીનાં મૂળ, સુંઠ, સરસવ દાણા, અને દેવદાર એ પાંચ સમભાગ મેળવીને તેનું ચૂર્ણ કરવું. એ ચૂર્ણને છાશ, લીંબુનું પાણી, વગેરે કોઈપણ ખટાઇમાં ખૂબ વાટીને તેની જાડી લુગદી સોજા, ગાંડા તથા વ્રણ ઉપર મુકાય.

૪૨૬. **પંચત્વક્**—વડ, પીંપર, પીંપળો, ઉંબરો (ગુલર) તથા પાળસ પીંપળો એ પાંચ વૃક્ષની છાલ. ધોવાના કામ માટે એ છાલના જાડા ભુકાને ઉકાળી પાણી કરવું; ગુમડાં ઉપર દાબવા માટે તેનું કપડછાણ બારીક ચૂર્ણ કરવું અથવા છાલને બાળીને રાખ કરવી.

૪૨૭. **ત્રિફલા**—હરડે અથવા હીમજ, બહેડાં તથા આંબળાં એ ત્રણની છાલ તે ત્રિફલાં; તેને ખાંડીને કપડછાણ ચૂર્ણ કરવું, તે ત્રિફલા ચૂર્ણ કહેવાય.

૪૨૮. **ગંધકનો મલમ**—ગંધક ૧ ઔંસ અને બેન્ઝોએટેડ લાર્ડ ૪ ઔંસ ખરલમાં ઘુંટીને મલમ બનાવવો. સાદા મીણમાં ગંધક મેળવી દેવાથી પણ મલમ બની શકે.

૪૨૯. **પારાનો મલમ**—પારો ૧ રતલ, પ્રીપેર્ડ લાર્ડ ૧ રતલ અને પ્રીપેર્ડ સ્વેટ ૧ ઔંસ, આ ત્રણેને પારાના રજકણ દેખાતાં બંધ થાય ત્યાં સુધી ક્ષુંટવું.

૪૩૦. **કાર્બોલિક લોશન**—તે બે ત્રણ પ્રમાણમાં બને છેઃ-

(૧) જલદ લોશન—૧ ભાગ કાર્બોલિક ઍસીડ અને ૨૦ ભાગ પાણી; મધ્યમ લોશન—૧ ભાગ ઍસીડ અને ૪૦ ભાગ પાણી; નરમ લોશન—૧ ભાગ ઍસીડ અને ૮૦ ભાગ પાણી.

૪૩૧. **કાર્બોલિક તેલ**—તે પણ જુદા જુદા પ્રમાણથી બની શકે.

(૧) જલદ તેલ—૧ ભાગ કાર્બોલિક ઍસીડ અને ૨૦ ભાગ તેલ. મધ્યમ તેલ—૧ ભાગ ઍસીડ અને ૩૦ થી ૪૦ ભાગ તેલ.

૪૩૨. **રસકપુરનું પ્રવાહી**—આ પ્રવાહી પણ બે ત્રણ પ્રમાણમાં બની શકે છેઃ—૧ જલદ—૧ ભાગ રસકપુર (પરક્લોરાઇડ ઑાફ મર્ક્યુરી) અને ૫૦૦ ભાગ પાણી. મધ્યમ મિશ્રણમાં ૧૦૦૦ પાણીના અને નરમ મિશ્રણમાં ૨૦૦૦ ભાગ પાણીના.

૪૩૩—**કળીચુનાનું પાણી**—૧ ઔંસ કળીચુનો તથા ૧ રતલ પાણી એક બાટલીમાં કે માટીના વાસણમાં મેળવવાં અને મોં બંધ કરીને ખૂબ હલાવવાં. પછી આઠ દશ કલાક સુધી રાખવાથી ચૂનો તળીએ જામી જશે અને ચોખ્ખું પાણી ઉપર તરી આવશે. આ પાણીનો દવા તરીકે ઉપયોગ કરવો.

૪૩૪. **ચોખાનું ધોણ**—કાચા ચોખા એક મુઠી તેને એકવાર ઠંડા પાણીથી ધોઈ નાંખી પછી અધશેર પાણીમાં પા અરધો કલાક પલાળી રાખીને હાથેથી ચોળી પાણી ગાળી ઉપયોગમાં લેવું.

---

૪૩૫. **નાડી તથા શ્વાસોશ્વાસના વેગ**—(નિરોગી શરીરમાં):-

(૧) નાડીના ધબકારા ૧ મિનિટમાં આશરે ૭૨.

(૨) શ્વાસોશ્વાસ ૧ મિનિટમાં આશરે ૧૮.

(૩) આ પ્રમાણથી બે ચાર કરતાં વધુ ઘટુ થાય તો દરદની સ્થિતિ સમજવી.

---

૪૩૬. **શરીરની ગરમીનું માપ**—થરમોમીટર મૂકતાં—

(૧) પાણી ઠરી ગયાનું બિંદુ ૩૨° ફેરેનહાઈટ.

(૨) શરીરની સ્વાભાવિક ગરમી ૯૮·૪ „

(૩) અત્યંત ઉકળી ઉઠેલા પાણીની ૨૧૨° „

(૪) થરમોમીટર બગલમાં કે મોંમાં મુકતાં જો પારો ૯૮ નીચે જાય તોપણ ભય અને ૧૦૬ અથવા તેથી આગળ વધે તોપણ ભય.

---

૪૩૭. **માનું ધાવણ બાળકને આપવાનું પ્રમાણઃ**—

ઉમર.	દુધ પાવામાં કેટલા કલાકનું અંતર રાખવું.	દરેક વેળા કેટલા ઔંસ પાવું.	૨૪ કલાકમાં કેટલું દુધ પાવું.
૮ દિવસ સુધી.	૨	૧ ઔંસ	૧૦ ઔંસ.
૧॥ માસ સુધી.	૨॥	૧॥ થી ૨ ઔંસ	૧૨ થી ૧૬ ઔંસ.
૧॥ થી ૬ માસ સુધી	૩	૩ થી ૪ ઔંસ	૧૮ થી ૨૪ ઔંસ.
૬ થી ૧૦ માસ સુધી	૩॥	૫ થી ૬ ઔંસ	૩૦ થી ૩૬ ઔંસ.
૧૦ થી ૧૨ માસ સુધી	૪	૮ ઔંસ	૩૬ થી ૪૮ ઔંસ.

આ પ્રમાણ માના ધાવણ માટે છે, એમ સમજવું.

૪૩૮. ન્હાનાં બચ્ચાંને પાવાના ગાયના દુધમાં પાણી મેળવવાનું પ્રમાણઃ—

બાળકની ઉમર.	ગાયનું દુધ.	પાણી.
૧ માસનું બાળક	દુધ ૧ ભાગ,	પાણી ૨ ભાગ.
૨ થી ૩ માસનું	દુધ ૧ ભાગ,	પાણી ૧ ભાગ.
૩ થી ૪ માસનું	દુધ ૧ ભાગ,	પાણી ૧/૨ ભાગ.
૪ થી ૫ માસનું	દુધ ૧ ભાગ,	પાણી ૧/૩ ભાગ.

છઠ્ઠા માસ પછી ગાયનું દુધ એકલું આપી શકાય.

૪૩૯. દવાનાં વજન જાણવાનો કોઠો:—

સુકી દવાનાં વજન.

૧ ગ્રેન =સુમારે ૧ ઘઉં ભાર.
૧ સ્ક્રુપલ=૨૦ ગ્રેન.
૧ ડ્રામ =૬૦ ગ્રેન.
૧ ઔંસ =૮ ડ્રામ.
૧ પૌંડ =૧૬ ઔંસ.
૧ રતલ =૩૮ રૂ. ભાર.

૨॥ તોલા =૧ ઔંસ.
૧ વાલ =૬ ગ્રેન.
૧ રતી =૨ ગ્રેન.

પ્રવાહી દવાના વજન.

૧ મિનિમ =સુમારે ૧ ટીપું.
૧ ડ્રામ =૬૦ ટીપાં.
૧ ઔંસ =૮ ડ્રામ.
૧ પાઇન્ટ =૨૦ ઔંસ.
૧ રતલ =૩૮ રૂ. ભાર.
૧ ટીસ્પુનફુલ =નાનો ચમચો (૧ ડ્રામ.)
૧ ડેઝર્ટ સ્પુથફુલ=મધ્યમ ચમચો (૨ ડ્રામ.)
૧ ટેબલ સ્પુનફુલ=મોટો ચમચો (૪ ડ્રામ.)
૨ મોટા ચમચા=૮ ડ્રામ (૧ ઔંસ.)
૧ વાઈનગ્લાસ =૨॥ ઔંસ.

સમાપ્ત.

રોગી પરિચર્યાના બન્ને ભાગોમાં આવેલા વિષયોનું સંપૂર્ણ સાંકળીયું.

અ.

અકસ્માત મૃત્યુ ... ૩૫૨
અકસ્માતો ને તેના ઉપાયો ૪૪૫ થી ૪૬૬
અગ્નિમાંદ્ય ૨૦૭
અછબડા ૨૪૭
અજમો ... ૧૩૫, ૫૨૩
અજવાળું ૯૦
અતિવિષની કળી ... ૫૨૨
અતિસાર ૨૧૭
„ (ઝાડો) બાળકનો ૨૮૨
અન્નની રાબ... ... ૫૧૧
„-મંડ-(અન્નનો રસ) „
અનાજનું પુડીંગ ... ૫૧૨
અનુપાન ... ૧૧૯ થી ૧૨૪
„ ની યુક્તિ ... ૧૨૦
„ રોગવાર ૧૨૦થી૧૨૪
અપથ્ય પદાર્થો ... ૧૦૮
અફીણ—નું ઝેર ... ૪૬૬
અલ્પોષ્ણ સ્નાન ... ૪૮૯
અર્ધાંગવા ૧૬૬
અરિષ્ટ ૩૫૨
અરુચિ ૩૮૯
અસ્થિદોષ-બાળકનો ... ૨૭૬
અળસીનું પાણી ... ૫૧૫

આ.

આઇડૉફૉર્મ ૪૭૬
આથા ૩૪૭
આદુ ૧૩૧
આમાતિસાર... ... ૨૧૯
આમાશય વ્રણ ... ૨૧૨
આરારૂટ-દુધ સાથે ... ૫૧૦
„ પુડીંગ ... ૫૧૦
આસપાસનો અવાજ ... ૩૭૩
આજ્ઞાનો અનાદર ... ૪૧૩
આંખનું ફુલું... ... ૪૫૯
આંચકી-બાળકની ... ૨૭૪
આંતરડાં ૫૨
„ ગુંચવાવું-બાળકનું ૨૮૨
„ નો સન્નિપાત જ્વર ૨૫૦
„ ના કૃમિ-બાળકનાં ૨૮૫
આંત્ર શૂળ ૨૧૩
આંત્રાવરણ દાહ ... ૨૧૪
આંત્રાવરોધ ૨૧૬
આંબલી ૧૩૪
„ નો મંડ ... ૫૧૭

ઈ.

ઈન્ફ્લુએન્ઝા... ... ૨૬૦
ઇંડાં ૩૪૩
ઇંદ્રિજવ ૫૨૨

ઉ.

ઉધ્ર—ની નોંધ ૩૫૦, ૩૯૮
ઉટવૈદાની એક રમુજી વાર્તા ૩૭૫
ઉત્સર્જન ક્રિયા ... ૬૬
ઉત્સર્ગ ક્રિયા... ... ૭૧
ઉથલો ૩૮૭
ઉંદરનું ઝેર ૪૬૪
ઉદ્યોગ કે નોકરી ... ૯૯
ઉન્માદ ૧૭૭
ઉપકરણ—બહારના ઉપચાર ૪૮૩ થી ૫૦૩
ઉપચારકોના કામમાં વચ્ચે પડવું નહિ ... ૩૮૧
ઉપલા મેડાના ધબકારા ૩૭૩
ઉલટી ૨૦૯
„ બાળકની ... ૨૮૯
„ સંબંધી નોંધ ... ૪૦૩
ઉશિરાદિક પાનક ... ૫૧૯
ઉષ્ણ સ્નાન ૪૮૯
„ કટી સ્નાન ... ૪૯૧
„ પાદ સ્નાન ... ૪૯૦

એ.

એપલજલ ૫૧૪
એરંડીયું ૫૨૪
એલચી ૧૩૭

ઓ.

ઓરી ૨૪૭

ઔ.

ઔષધયુક્ત ઉદય સ્નાન ૪૯૧

ઋ.

ઋતુઓ ૭૫

ક.

કંઠનળીનો વરમ ... ૧૮૧
કંકું ૫૨૩
કંપ—નોંધ ૩૯૮
કંપવા ૧૭૪
કપુર ૧૪૨
કફ વધારનારા પદાર્થો... ૧૦૮
કફની પ્રકૃતિ... ... ૧૨૭
કબજીઅત—જાથુની ... ૨૨૨
„ —બાળકની ... ૨૮૦
કરોડરજ્જુનો લકવો ... ૧૬૯
કલેજું ૫૧
કલૉરાઇડ ઑફ ઝિંક ... ૪૭૭
કસરત ૯૫
„ -ગર્ભિણીને ... ૪૧૫
„ -વૃદ્ધાવસ્થામાં ... ૪૪૩

કળીચૂનાનું પાણી ... ૫૨૭
કાંજી ૫૧૦
,, દુધની ... ... ,,
કાથેા ૧૪૩
કાંદા ૧૩૩
કાનમાં જંતુ—ઉપાય ... ૪૫૯
કાર્બન વિશિષ્ઠતત્વ ... ૬૩
કાર્બોલિક ઍસીડ ... ૪૭૫
,, તેલ ... ૫૨૭
,, લેાશન ... ,,
કાસ ૧૮૦
કુપથ્ય ૩૮૮
કુલિત્થાદિ યૂષ ... ૫૧૯
કૃમિ—આંતરડાંના—બાળકોમાં ૨૮૫
,, -ગેાળ- ,, ૨૮૬
કેસર ૧૪૨
કેાથમરી ૧૩૪
કૅાફી—કાવેા... ... ૫૧૬
કેાલેરા ... ૨૧૭, ૨૫૯
કેાષ્ટકેા ... ૫૨૬ થી ૫૨૭

ખ.

ખરજવું ૨૪૦
ખસ ૨૩૮
ખાટી છાશ—બનાવટ ... ૫૧૪
ખાંસીની નેાંધ ... ૪૦૦
ખીચડી ... ૧૫૫, ૫૧૫
ખીર—બનાવટ ... ૫૧૧
ખેાટી દયા ૩૮૯
ખેાટા દિલાસા ... ૩૭૯
ખેાટી સમજ ... ૩૮૮
ખેારાક કેવી રીતે રાંધવેા ૫૦૯
ખેારાક—ગર્ભિણીનેા ... ૪૧૬
ખેારાકની કેળવણી ... ૧૫૩
,, થેાડી ચીજો—દરદીના ૫૦૯
,, પચવેા ... ૫૦૮
,, દરદીનેા ... ૫૦૭

ગ.

ગ્રંથી સન્નિપાત જ્વર ... ૨૬૧
ગંધકનેા મલમ ... ૫૨૬
ગફલત ૩૮૮
ગર્ભાશયેાન્માદ-હિસ્ટીરીયા ૧૭૫
ગર્ભિણીને દસ્તનેા ખુલાસેા
—પ્રસવકાળ પહેલાં... ૪૧૬
ગર્ભિણીનેા ખેારાક ... ૪૧૬
ગરમી લાવવાની ક્રિયા... ૪૪૭
ગરીબેાને શ્રીમંતેાની સહાયતા ૩૯૨
ગળસુંતુ ૨૫૬
ગળાનેા સેાજો—કાકડેા
વધવેા—બાળકનેા ... ૨૭૯
ગાલનેા દુષ્ટ વરમ—બાળકનેા ૨૭૮
ગાલપચેાળાં ૨૫૭
ગ્રીષ્મ ઋતુ ૭૮

ગુદપાક—બાળકનો ... ૨૯૦
ગોમૂત્ર ૧૪૩
ગોળ ૧૩૯
ગોળકૃમિ—બાળકના ... ૨૮૬

ઘ.

ઘડપણનો ઉપાય ... ૪૪૧
,, શાથી આવે છે?... ૪૪૪
ઘરની ખામી... ... ૩૫૫
,,નાં માણસો ઉપર સખ્તાઇ ... ૩૯૦
,, ,,માણસોની ગુંચવટ ૩૭૩
,, માં જગા—બદલી ... ૩૯૧
,, ,, રાખવા લાયક થોડાં ઓસડો ... ૫૨૨
ઘરસંસારની ચિંતા—દરદી ૩૬૬
ઘાસતેલ ૧૩૯
ઘી... ... ... ૧૪૦

ચ.

ચર્બી ૬૩
ચા... ... ૩૪૪, ૫૧૬
,,—તુલશીનાં પાનની ... ૫૨૧
,,—ફૂદીનાની .. ... ,,
ચામડી ઉપરના ફેરફારની નોંધ ૩૯૫
ચામડીનાં દરદો ... ૨૩૫
ચામડીનાં બીજાં ચિન્હો—નોંધ ૩૯૭
ચાલતા ઉપચાર ઉપર ટીકા ૩૭૭
ચૂનો ૧૪૩
ચૂનાનું પાણી—બનાવટ... ૫૧૬
ચેપી તાવના પ્રકારો ને મુદત ૨૪૬
ચેપી રોગ સામે સાવચેતી ૪૧૭
ચેહેરો—નિરીક્ષણ ... ૩૪૯
ચેહેરાની નોંધ ... ૩૯૪
ચોખાની ધાણીનો મંડ... ૫૧૯
ચોખાનું ધોણ ... ૫૨૭
ચોખાનો મંડ ... ૫૧૮

છ.

છાતીમાંથી લોહી—નોંધ... ૪૦૨
છાશ ... ૧૪૧, ૩૪૩

જ.

જખમો (કાપ)—ઉંડા ... ૪૮૨
,, ઉપર સારવાર તથા પાટાપીંડી ... ૪૮૧
,,—છીછરા ... ,,
જખમો તથા વ્રણનો ઉપચાર ૪૮૦
,, નાં કારણો ... ૪૮૦
,, ની જાતો ... ૪૮૦
,, રૂઝવવાની ક્રિયા ૪૮૧
જંતુઓ શું ક્રિયા કરે છે? ૪૭૪
જંતુઘ્ન ચિકિત્સાની તૈયારી ૪૭૮
,, દવાઓ—દેશી ... ૪૭૧

જંતુનાશક ઓષધો-ઈંગ્રેજી ... ૪૭૫
,, ચિકિત્સા એટલે શું? ,,
,, પદ્ધતિ ... ૪૭૩
,, સારવાર ... ૪૭૩
જલસોથ ૨૦૦
જલોદર ૨૦૧
જ્વર ૨૪૨
જળો ૫૦૨
જાયફળ ૧૪૨
જીરૂં ૧૩૨
જીવન વ્યાપાર-ઘડપણમાં. ૪૪૧
જે આવે તે વૈદ્ય ... ૩૭૪
જોવા આવનારાંઓને સૂચનાઓ ... ૩૬૮

ઝ.

ઝાડા—ની નોંધ ૩૫૦, ૪૦૪
,, પેસાબનો નિકાલ-વૃદ્ધાવસ્થામાં ... ૪૪૦
ઝેરકોચલું-નું ઝેર ... ૪૬૯
ઝેર ને તેના ઉપાયો ... ૪૬૬
ઝેરી જનાવરના ડંખ ... ૪૬૦

ટ.

ટંકણ ૫૨૫
ટાઇફૉઇડ ફીવર ... ૨૫૦
ટાઢ તથા પવનમાંથી રક્ષણ ૩૯૦
ટોસ્ટ જલ-બનાવટ ... ૫૧૨

ઠ.

ઠંડા પાણીનો પાટો ... ૪૯૧

ડ.

ડાક્ટરને કહેવાની વાતો. ૩૯૩
ડાક્ટરને ગુપચુપ બોલાવવો ૩૭૩
ડાક્ટરને સૂચના ... ૩૭૧
ડૂબવાથી થયેલ મૃત્યુનાં લક્ષણો ૪૪૮

ત.

તક્રાસવ (છાશનો આસવ) ૫૧૪
તજ ૧૩૭
તમાકુ ૧૪૨
,,-નું ઝેર ૪૭૧
તલ-તેલ ૧૩૭
તાવ ૨૪૨
ત્રિફલા ૫૨૬
તુળસી ૧૪૩

થ.

થરમોમીટરનો ઉપયોગ... ૪૦૬
થુલાંની ભાખરી ... ૫૧૭
થુલીઓ-બાળકનો ... ૨૭૮

દ.

દરદી આગળ ગડબડ ... ૩૬૭
દરદી એ વાજાની પેટી... ૪૧૦
દરદી ઉપર દયા... ... ૩૬૨
,, ખાવાની શા માટે ના પાડે છે? ૩૫૫
,,ના ખાનપાન સંબંધી વ્યવસ્થા. ૩૨૮
,,ના ખોરાકનું પત્રક... ૩૩૯

દરદીનાં કપડાં બીછાનાં... ૩૧૯
,, ના ચેહેરાના ફેરફારની નોંધ. ૩૪૯
,,ના ઝાડાની નોંધ ... ૩૫૦
,,ના દોષ કાઢ્યા કરવા. ૩૮૨
,,ના દોષ ના જોવા... ૩૬૬
,,ના નઠારા વિચારો... ૩૬૨
,,ના પેસાબની નોંધ... ૩૫૧
,,ના સ્વભાવની માહિતી. ૩૫૬
દરદીની ઓરડી ... ૨૯૫થી૩૦૫
,, ,, ની સ્વચ્છતા ૩૦૬
,, ઉંઘની નોંધ. ... ૩૫૦
,, કમબખ્તી. ... ૩૭૭
,, ખરી સ્થિતિ ... ૩૫૭
,, નાડીની નોંધ ... ૩૫૧
,, પ્રકૃતિમાં ફેરફારની નોંધ ૩૪૯
,, ફરિયાદો... ... ૩૫૭
,, રજા લેવી. ... ૪૧૦
,, વૃત્તિને કેમ વાળવી? ૩૬૬
,, ,, બીજા વિષયમાં વાળવી. ૩૬૫
,, શારીરિક સ્વચ્છતા ૩૧૨
,,નું નિરીક્ષણ... ... ૩૪૯
,, ,, સામાન્ય પથ્ય.... ૧૧૧
,,ને કાંઇ ગમતું નથી. ૩૬૦
,, ,, ખુશી કેવી રીતે રાખવો ? ૩૬૦
,, ,,નાનાં બાળકો ગમે છે ૩૮૩
દરદીનો સ્વભાવ ... ૩૫૯
,, સાથે વાદવિવાદ ... ૩૬૨
દરદોનાં ઉત્પત્તિ સ્થાનો. ૩૫૪
દવા પાવામાં ગફલત ... ૪૧૧
દવાનાં વજન જાણવાનો કોઠો. ૫૨૯
દશાંગ લેપ–બનાવટ ... ૫૨૬
દહીં. ... ૧૪૧,૩૪૩
દાઝવું અથવા બળવું–ઉપાય ૪૪૮
દાંત આવવા–બાળકના... ૨૭૩
,,ની શુદ્ધિ... ... ૯૪
,,નું તથા જળોના જખમનું લોહી–ઉપાય... ૪૪૮
દાદર ૨૩૯
દાનપૂન્ય. ૩૮૪
દારૂ–નું ઝેર.... ... ૪૭૨
દાળ તથા ભાત. ... ૧૫૪
દાળનો યૂષ–બનાવટ. ... ૫૧૩
દીવેલ ૧૩૮
દૂધ... ... ... ૩૪૧
,, અને તેની ચીજો.... ૧૬૦
,, ઘી–દરદી માટે ... ૧૧૨
,,નો રવો–બનાવટ ... ૫૧૨
દોષઘ્ન લેપ–બનાવટ ... ૫૨૬

ધ.

ધડનાં મર્મસ્થાન. ... ૪૪
ધંતુરો–નું ઝેર ... ૪૬૯
ધાણા ૧૩૨
ધાવણને બદલે ગાયનું દૂધ ૪૩૬

ન.

નર્સ કાળજીવાળી તથા વિશ્વાસપાત્ર જોઇએ. ૪૧૪
,, ખરી ૪૧૧
,, ની બીજી મૂર્ખાઇઓ. ૪૧૨
,, બેદરકાર ... ૪૧૧
નવસાર ૫૨૫
નાનાં બચ્ચાંને પાવાના ગાયના દુધમાં પાણી મેળવવાનું પ્રમાણ. ... ૫૨૯
નાઇટ્રોજન વિશિષ્ટ તત્વ. ૬૩
નાકમાં ગયેલી ચીજ.... ૪૬૦
નાકોડી ફૂટવી. ... ૪૫૫
નાડી–નોંધ... ૩૫૧,૪૦૭
નાડી તથા શ્વાસોશ્વાસના વેગ. ૫૨૮
નારંગીની જેલી ... ૫૧૪
નિદાન. ૩૫૪
નિયમિતપણું–વૃદ્ધાવસ્થામાં ૪૪૪
નેપાળો–નું ઝેર. ... ૪૭૧
નોંધ–ઉંઘની.... ... ૩૯૮
,, ઉલટીની. ... ૪૦૩
,, ખાંસીની. ... ૪૦૦
,, ચામડી ઉપરના ફેરફારની ૩૯૫
,, ચામડીનાં બીજાં ચિન્હોની ૩૯૭
,, ચેહેરાની. ... ૩૯૪
નોંધ છાતીમાંથી લોહીની. ૪૦૨
,, ઝાડાની... ... ૪૦૪
,, ,, રોગત્વારની ... ૪૦૪
,, ડાકટરને કહેવાની વાતોની... ... ૩૯૩
,, થરમોમીટરના ઉપયોગની.... ... ૪૦૬
,, નાડીની ૪૦૭
,, ની ઉપયોગિતા ... ૩૯૪
,, પરસેવાની–તેથી થતો નિર્ણય ૩૯૬
,, પીડાઓની ... ૩૯૭
,, પેસાબની. ... ૪૦૩
,, બુક–પરિચારિકાની... ૩૯૩
,, ભૂખની... ... ૪૦૩
,, મનની સ્થિતિની ... ૩૯૮
,, શરીર ઉપરના દાણાની ૩૯૬
,, શરીરના રંગની ... ૩૯૬
,, શ્વાસોશ્વાસની ... ૩૯૯

પ.

પકવાશય દાહ–બાળકને... ૨૭૯
પંચત્વક્–બનાવટ. ... ૫૨૬
પચનેન્દ્રિયનાં દરદો. ... ૨૦૫
પચવામાં સોથી ભારે પદાર્થો ૧૦૯
પથારીમાં ક્યાં સુધી રહેવું? ૩૯૧

પથ્ય–દરદીનું–સામાન્ય... ૧૧૧
,, સાજા માણુસ માટે. ૧૦૭
પથ્યાપથ્ય ... ૧૧૩થી૧૧૮
પરક્લૉરાઇડ ઑફ્ મર્ક્યુરી ૪૭૬
પરસેવાથી નિર્ણય–નોંધ. ૩૯૬
પરિચારિકાની નજીવી ભૂલો ૪૦૯
પરિચારિકાને સૂચના. ... ૩૭૦
પરૂપાચનો ચેપ. ... ૫૦૬
પક્ષાઘાત. ૧૬૪
પાંઉનો મંડ–બનાવટ ... ૫૧૩
,, ની જેલી (મુરબ્બો–પાક)–બનાવટ ... ૫૧૩
પાકશાસ્ત્ર ૧૪૯
પાચક રસો–ની ક્રિયા ...૬૩-૬૪
પાચનક્રિયા ૬૧
પાણી ૮૬
,, દરદી માટે ... ૧૧૨
પાણીની પરીક્ષા ... ૮૭
,, ને સ્વચ્છ કરવાની રીતો ૮૮
,, માં ડૂબવાનો અકસ્માત અને ઉપાય. ... ૪૪૫
પાદ સ્નાન ૪૮૬
પાપડ ખાર ૧૩૭
પારાનો મલમ ... ૫૨૭
પીડા ઉપરથી પરીક્ષા ... ૩૯૭
પિત્ત પ્રકૃાત.... ... ૧૨૬
પિત્ત વધારનારા પદાર્થો. ૧૦૮
પિત્તાશ્મરી શૂળ ... ૨૧૪
પુચ્છવતી દાહ ... ૨૧૬
પુડલા–બનાવટ ... ૫૨૦
,, મીઠા–,, ... ૫૨૦
,, ખારા–,, ... ૫૨૦
,, ચોખાના–,, ... ૫૨૧
પેટપીડ–બાળકને ... ૨૮૯
પેપ્ટોનાઇઝ્ડ દુધ–બનાવટ ૫૧૫
પેસાબની અંદરનો થર... ૬૯
,, નોંધ ૩૫૧,૪૦૩
,, સામાન્ય પરીક્ષા ૨૨૪
પોટીસ ૪૯૫
,, અળસીની ... ૪૯૫
,, ,, ના ખોળની ૪૯૬
,, કોયલાના ભૂકાની ૪૯૬
,, ઘઉંના થુલાની ... ,,
,, પાંઉ અથવા રોટલીની ,,
,, પોશના ડોડાની ... ૪૯૭
,, રાઇની... ... ૪૯૬
,, સંબંધી સૂચનાઓ... ૪૯૭
પોતાનાં રોદડાં રોવાં નહિ ૩૮૩
પ્રકૃતિનાં લક્ષણો ... ૧૨૫
,, માં ફેરફાર ... ૩૪૯
પ્રસવની તૈયારી–વેણો ... ૪૧૭
,, ત્રણ અવસ્થા ... ૪૧૮
,, ,, ,, માટે વ્યવસ્થા... ૪૧૯

પ્રસવ પછીની સારવાર... ૪૨૨
,, ,, ગેાની પરીક્ષા ૪૨૦
પ્રસવેાત્તર પીડા ... ૪૨૩
પ્રાણુ બચ્યા એજ બસ નથી ૩૯૧

ફ.

ફકીર, બાવા અને ગેારજી ૩૮૧
ફટકડી ૫૨૪
ફળ–મેવેા દરદી માટે ... ૧૧૩
ફુદીનેા ૧૩૪
,, નાની ચા... ... ૫૨૧
ફેફસાં ૪૭
,, નેા દાહ... ... ૧૮૫
,, ના પડનેા દાહ ... ૧૮૮
ફૅાસફરસ–નું ઝેર ... ૪૩૩

બ.

બજારની મીઠાઈ ... ૩૯૦
બદામની પુરી–બનાવટ... ૫૧૭
,, નું દુધ–બનાવટ... ૫૧૭
બ્યુબેાનિક પ્લેગ ... ૨૬૧
બ્લીસ્ટર ૪૯૯
,, નું ડ્રેસીંગ ... ૫૦૦
બળીઆ ૨૪૮
બાધા માનતા અને આ-
ખડી ૩૮૨
બાલગ્રહ ૨૭૪
બાષ્પસ્નાન ૪૮૬
બાળકના ખેારાક સંબંધી
સૂચના ૪૨૯
બાળકના રેાગનેા ઇતિહાસ ૨૬૯
બાળકના રેાવા ઉપરથી
રેાગની પરીક્ષા... ૨૬૭
બાળકની સુવાની સ્થિતિ ૨૬૮
,, નું વજન ઉમરના
પ્રમાણમાં ... ૪૩૬
બાળકને કેડમાં બેસાડવું નહિ ૪૩૧
,, કેવી રીતે નવરાવવું ? ૪૩૪
બાળકને દાંત આવવા... ૨૭૩
,, ફૂલની ઉપમા ... ૪૨૭
,, બંધ બારણાથી ગર-
મી આવે એવું નહિ ! ૪૩૩
,, હુંફની જરૂર ... ૨૭૩
,, નેા ખેારાક–ધાવણુ ૨૭૦
,, પાસે ધીમેથી બેાલવું ૪૨૯
,, માટે તાજી હવાની
જરૂર ૪૨૮
,, માટે તાજી હવાની જરૂર
એક દાખલેા ... ૪૩૨
બાળકેા ઉપર બગડેલી
હવાની અસર ... ૪૨૭
,, કેમ મરે છે ? ... ૪૩૧
,, નાં એકાએક મરણુનાં
કારણેા ... ૪૩૩

બાળકોનાં કપડાં ... ૪૨૯
,, ,, દરદો ... ૨૬૭
,, ને ચોખ્ખાં રાખવાં ૪૨૮
,, ,, પ્રકાશની જરૂર... ૪૩૧
,, ,, શી રીતે ઉછેરવાં? ૪૨૭
,, નો ખોરાક સરખો
હોય નહિ ... ૪૩૬
,, માટે દવાઓ સામે
સાવચેતી ... ૪૩૪
,, ,, પેટંટ ફુડ ... ૪૩૪
બીલાંનો ગરભ ... ૫૨૩
બુદ્ધિભ્રંશ ૧૭૯
બેલાડોના—નું ઝેર ... ૪૭૨
બોરિક એસીડ ... ૪૭૭
ભમરી-મધમાખનો ડંખ ૪૬૫
ભાંગ—નું ઝેર ... ૪૭૦
ભાદાંનો અટકાવ ... ૧૬૭
ભાત ૫૧૮
ભીલામાંનું ઝેર ... ૪૭૦
ભુંજેલા ચોખાની ખીચડી ૫૧૩
ભૂખ સંબંધી નોંધ ... ૪૦૩
ભૈડકું ૫૧૯

મ.

મગજ ૪૧
,, ના પડનો વરમ ... ૧૬૯
મગજના મુખ્ય બે ભાગ. ૪૩
,, ની શરીર ઉપર અસર ૩૬૪
,, નું ગડ ૧૭૦
મગનું ઓસામણ-વરણ ૩૮૪,૦૫૨
મદ્યપાન-વૃદ્ધાવસ્થામાં ... ૪૪૩
મંદવાડની પથારી આગળ
ગામ ગપ્પાં. ... ૩૭૭
,, પછીની અશક્તિ... ૩૮૭
,, માં મગજ ... ૩૫૯
મધ ૧૪૧
મધુમેહ ૨૩૧
મનની સ્થિતિની નોંધ ... ૩૯૮
મન વશ રાખી શકે તો
માંદો શાનો ? ... ૩૬૩
મરડો-બાળકોમાં ... ૨૮૮
મરણની પથારીએ પડેલો
દરદી ૩૮૩
મરી ૧૩૬
મશાલા ૧૫૮
મશાલો-દરદી માટે ... ૧૧૨
મળમૂત્રનો ત્યાગ ... ૯૩
મળાવરોધ ૨૨૦
મા અથવા નર્સ ... ૪૨૭
મા એજ બાળકનો કુદરતી
શિક્ષક. ૪૩૮
માખણ ૧૪૨

માતાઓની પવિત્ર ફરજ ૪૩૮
,, માં ખરી સુધારણા ક્યારે થશે ? ... ૪૩૮
માથે લેાહી ચડવું—ઉપાય. ૪૫૭
માંદાના ખેારાકની બનાવટ ૫૦૬
,, ને શાંતિમાં મરવા દેા ૩૮૬
માનું ધાવણુ બાળકને આપવાનું પ્રમાણુ... ૫૨૮
માંસ ૩૪૩
મીઠાઈ ૩૪૭
મીઠાઈ—બજારની ... ૩૯૦
મીઠું ૧૩૨
મિશ્ર અન્ન ૧૫૯
મૂર્ખ વૈરાં ગમે તેમ બેાલેા ! ૪૩૩
મુઠીઆં—બનાવટ ... ૫૨૧
મૂત્રના ક્ષારેા... ... ૭૦
મૂત્ર—પરીક્ષા ૬૮
,,—પિંડદાહ ... ૨૨૮
,, ,,—જીર્ણુ ... ૨૨૯
,, સંબંધી સામાન્ય પરીક્ષા ૨૨૫
મૂત્રામ્લ ૭૦
મૂત્રાવરેાધ તથા મૂત્રાભાવ ૨૨૭
મૂત્રાશ્મરી શૂળ ... ૨૩૧
મૂત્રાશય ૫૫
,, ની ક્રિયા ... ૬૮
,, સંબંધી દરદેા ... ૨૨૩
મુરબ્બા ૩૪૭
મૃત્યુમાં આશ્ચર્ય ... ૩૫૩
,, સ્વાભાવિક કે અકસ્માત. ... ૩૫૨
મેાડા ઉઠવાના ગેરલાભ ૯૨
મેાંની શુદ્ધિ ૯૪

ય.

યેાનિ પરીક્ષા—પ્રસવ પછી ૪૨૦

૨.

રક્તકાસ ૧૯૭
રક્તપિત્ત ૨૧૧
રક્તસ્રાવ—ઉપાય ... ૪૫૨
રક્તાતિસાર ૨૧૮
રંગ ઉપરથી પરીક્ષા—નેાંધ ૩૯૬
રતવા—બાળકનેા ... ૨૯૦
રતાંજલી ૫૨૩
રવાની રેાટલી ... ૫૧૨
રસકપૂરનું ઝેર ... ૪૬૯
,, નું પ્રવાહી ... ૫૨૭
રાઈ ૧૩૨
,,નું પ્લાસ્ટર ... ૫૦૧
રાત્રીચર્યા ૧૦૨
રામનું નામ લે. ... ૩૮૦
રેાગવાર ઝાડાની યાદી... ૪૦૪

લ.

લવીંગ ૧૪૨
લસણુ ૧૩૩

લાપશી ૫૧૮
લીંબુ ૧૩૪
,, નું શરબત ... ૫૧૮
લોહીઆળા મિજાજ ... ૧૨૭

વ.

વછનાગ—નું ઝેર ... ૪૭૦
વજ ૫૨૩
વ્રણ ૫૦૪
,, કેવી રીતે થાય ?... ,,
,, છેદનનો ઉપચાર ... ,,
,,—દુષ્ટ ૫૦૫
,,—નાલક ... ... ,,
,,ના પરૂપાચનો ચેપ... ૫૦૬
,,ની અવસ્થાઓ ... ૫૦૪
,,ની જાતો... ... ,,
,, રોપણુ ૫૦૫
,, શોધન ... ... ,,
,, સોથનો ઉપચાર ... ૫૦૪
વરીઆળી ૫૨૪
વર્ષા ઋતુ ૭૯
વસંત ઋતુ ૭૬
વહેલું ઉઠવું ૯૧
વાઈ ૧૭૨
વાગવાથી ખોપરી ભાંગવી—
ઉપાય.... ... ૪૫૬
વાયુની પ્રકૃતિ ... ૧૨૬
વાયુ વધારનારા પદાર્થો ૧૦૯
વારંવાર ખાખા. ... ૩૮૯
વાવડીંગ ૫૨૨
વિરૂદ્ધ સલાહ ... ૩૭૯
વિલ કે વારસનામું ... ૩૮૫
વિષમ જ્વર... ... ૨૬૫
વિષયોગ ૧૬૦
વિસ્ફોટક ૨૩૯
વિહાર—દરદી માટે ... ૧૧૩
વીંછીનો ડંખ ... ૪૬૪
વૃત્તિને કેમ વાળવી ?—
દરદીની ૩૬૬
વૃદ્ધનો ખોરાક ... ૪૪૨
વૃદ્ધાવસ્થા ૪૩૯
વૃદ્ધાવસ્થાનું સંરક્ષણ ... ૪૩૯
,, માં કસરત ... ૪૪૩
,, ,, જીવન વ્યાપાર ૪૪૧
,, ,, ઝાડાપે સાબનો
નિકાલ. ... ૪૪૪
,, ,, નવરૂં બેસવું નહિ ,,
,, ,, નિયમિતપણું ... ,,
,, ,, મદ્યપાન ... ૪૪૩
,, ,, સ્નાન ... ૪૪૪
વૃદ્ધિ તથા ક્ષયની ક્રિયા ૪૪૦

શ.

શરદ ઋતુ ૮૦
શરદી ૧૮૧
,, નો ચેપી તાવ ... ૨૬૦
શરબત ૩૪૭

શરીર ઉપર દાણા—નોંધ ૩૯૬
,, ની ઉષ્ણતા ... ૭૩
,, ,, ગરમીની તપાસ ૪૦૬
,, ,, ,, નું માપ... ૫૨૮
,, નું પોષણ ... ૭૩
,, માં બહારની વસ્તુ ભરાઇ જવી ... ૪૫૭
શસ્ત્રક્રિયાનું લોહી ... ૪૫૫
શાક—દરદી માટે ... ૧૧૨
,, દાળનો વઘાર ... ૧૫૬
,, બનવવાની તજવીજ ૧૫૭
શિશિર ૮૦
શીત પ્રક્ષાલન ... ૪૮૭
શીતોદક સ્નાન ... ૪૮૪
શેક—સૂકો ૪૯૮
,,—ખસખસના ડોડાનો ૪૯૪
,,—ગરમ પાણીની બાટલીનો. ૪૯૫
,,—ફ્લાનલનો ... ૪૯૩
,,ના પ્રકાર... ... ,,
,,નો હેતુ ૪૯૨
શ્રમ—અશક્તિ પછી પ્રાપ્ત થતો ૩૯૦
શ્લેષ્મા તથા પરૂ ... ૭૧
શ્વાસ ૧૮૪
,, નળીનો દાહ ... ૧૮૨
શ્વાસોશ્વાસ ૫૮
,, ચલાવવાની ક્રિયા ૪૪૬
,, ની ઇન્દ્રિયોનાં દરદો ૧૭૯
શ્વાસોશ્વાસની નોંધ. ... ૩૫૯

સ

સત્ય વાત કહેવી ... ૩૫૮
સદાચાર ૧૦૦
સ્નાન ૯૬,૪૮૩
,, અલ્પોષ્ણ ... ૪૮૯
,, ઉષ્ણસ્નાન ... ૪૮૯
,, ,, કટી ... ૪૯૧
,, ,, પાદ ... ૪૯૦
,,—ઔષધયુક્ત ઉદક ૪૯૧
,, કટીપર્યંત ... ૪૮૫
,, ના પ્રકાર ... ૪૮૩
,,—પાદ ૪૮૬
,,—બાષ્પ ... ... ,,
,, વૃદ્ધાવસ્થામાં ... ૪૪૪
,, શીત પ્રક્ષાલન ... ૪૮૭
,, શીતોદક ... ૪૮૪
,, ,, સીટ્ઝ બાથ ૪૭૮
,, સુખોષ્ણ ... ૪૮૯
સ્નેહ ૬૭
સ્નેહી વૈદ્ય ડાક્ટરો ... ૩૮૦
સરપનો ડંખ—ઉપાય ... ૪૬૧
સલાહ તથા ધમકી ... ૩૭૮
સ્વાભાવિક મૃત્યુ ... ૩૫૨
સ્વેદ ૬૭
સસણી અથવા શ્વાસનળીનો દાહ. ૧૮૨
સાકર—ખાંડ ૧૪૦

સાધ્ય અસાધ્યનો ચૂકાદો ૩૭૮
સુંઠ ૧૩૦
સૂતિકા જ્વર ... ૪૨૬
સૂતિકાજ્વરનો અટકાવ... ૪૨૬
સુરોખાર ૫૨૪
સુવાવડ બાબદ ઘોર અજ્ઞાન ૪૧૫
,, ની ઓરડી ... ૪૧૬
,, ની ઓરડીમાં પાણીની
તૈયારી... ... ૪૧૭
,, માં અન્નપાટન ... ૪૨૫
,, ,, તણુ પડવા ... ૪૨૪
,, ,, તાવ ... ૪૨૨
,, ,, મળોત્સર્ગ ... ૪૨૩
,, ,, મૂત્રોત્સર્ગ ... ,,
,, ,, રક્તસ્રાવ ... ૪૨૨
,, ,, વરમ ... ૪૨૬
,, ,, સ્તનપાન ... ૪૨૪
,, ,, સ્તન ખોટડી ... ,,
,, માટે પ્રાથમિક તૈયારી ૪૧૭
સુવાવડીની પથારી ... ,,
,, સારવાર ... ૪૧૫
સોંપણી–દરદીની·પરિચારક
કે પરિચારિકાને... ૪૧૦
સોમલ–નું ઝેર ... ૪૬૮

હ.

હડકાયા કૂતરાનું ઝેર ... ૪૬૫
હરતાલ–મનશીલ–નું ઝેર ૪૬૭
હવા ૮૩
હવાબદલી ૩૯૧
હવા શાથી બગડે છે ? ૮૪
હળદર ૧૩૦
હાઇડ્રોસ્યાનિક ઍસીડ–નું
ઝેર ૪૭૨
હાડપિંજર ૩૯
હિંગ ૧૩૦
હિસ્ટીરીયા ૧૭૫
હેમંત ૮૦
હોજરી ૪૯
હતકોશ દાહ ... ૨૦૨
હૃદય ૪૫
હૃદયના અંતરપડનો રોગ ૨૦૩
હૃદયના રોગો ... ૧૯૮
હૃદરોગ ૧૯૯
હૃદયશૂળ ૨૦૪

ક્ષ.

ક્ષય ૧૯૦
ક્ષીર ૫૬૯

જ્ઞ.

જ્ઞાનતંતુઓનો લકવો ... ૧૬૮
જ્ઞાનેન્દ્રિય સંબંધી દરદો ૧૬૨